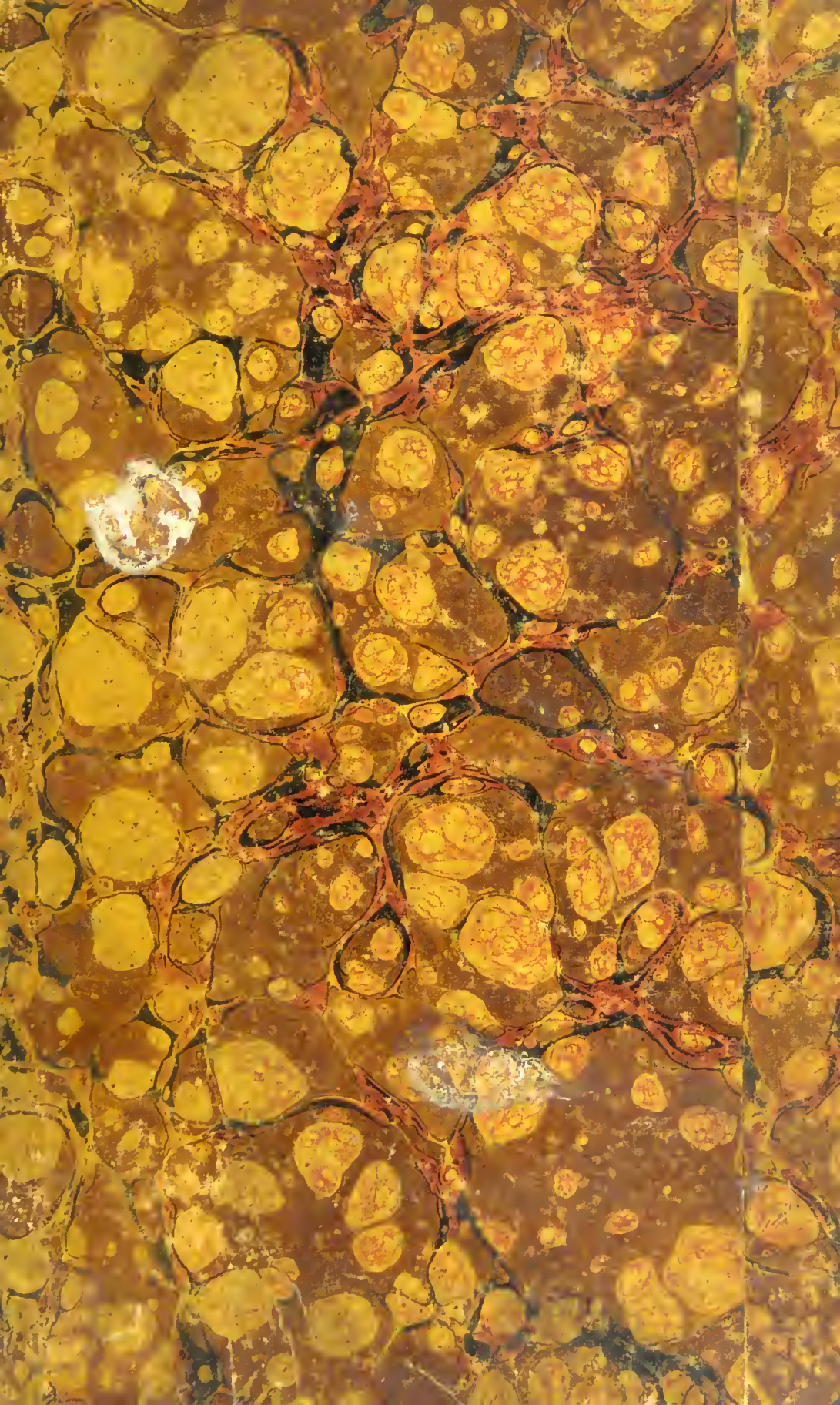


Edgar F. Cyriax

L1310

22900067675

Med
K9883

Leitfaden

für den Betrieb

der

Ordnungs- und Freiübungen

in

Turnvereinen.

Im Auftrage des Ausschusses der deutschen Turnvereine bearbeitet

von

J. C. Lion.

Zweite verbesserte und vermehrte Auflage.

Mit 93 Holzschnitten.

Leipzig,
Robert Friese.
1863.

WELLCOME INSTITUTE
LIBRARY
Coll. welMOmec
Call.
No. QT

Vorwort.

Als der Unterzeichnete in der letzten Nummer, welche von der Dresdner Zeitschrift „der Turner“ (im December 1852) erschien, den Gedanken eines gemeinschaftlichen Uebungsbuches der Turnvereine zuerst aussprach, glaubte er nicht, daß sein flüchtig hingeworfener Wunsch schon nach zehn Jahren zur Geltung kommen würde. Daß man bei Gelegenheit des in Coburg abgehaltenen ersten deutschen Turntages den Wunsch zum Antrage formte, bekundete einen mir fast unerwarteten Fortschritt in der allgemeinen Auffassung dessen, was den Turnern zunächst obliegt. Im September 1860 erließ der Coburger Festausschuß eine Aufforderung, Entwürfe eines Leitfadens für einen einheitlichen Betrieb der turnerischen Frei- und Ordnungsübungen bis zum Schluß des Jahres bei ihm einzureichen. Ohne Zweifel hielt der Ausschuß die Aufgabe für leichter zu lösen, als sie es war; für die kurze Frist, welche er setzte, verlangte er viel zu viel. So kam es, daß die Angelegenheit ungeachtet wiederholter öffentlicher Erinnerungen doch weder bis zum zweiten Turntage in Berlin (August 1861) noch bis zur Begründung des auf dem Titel dieses Büchleins genannten Ausschusses der Turn-

vereine (December 1861) auch nur im Geringsten vorrückte. Mich hatte sie bis dahin gar nicht berührt und lag mir vollständig fern. Aber in Folge einer beiläufigen Aeußerung über ihre Ausführbarkeit innerhalb bestimmter, eng gezogener Gränzen, empfieng ich damals den Auftrag, den ich im Laufe des vergangenen Jahres vollzog, den Turnvereinen durch ihre Turnzeitung in einer Reihe von innerlich zusammenhängenden Aufsätzen den gleichmäßigen Betrieb von Frei- und Ordnungsübungen nahe zu legen. Mit Jahresschluß wurden diese Aufsätze, da sie nicht wirkungslos vorüber giengen, in besonderem Abdrucke vereinigt, neun an der Zahl. — Zu früh trat schon wenige Monate später das Verlangen nach einer neuen Auflage dieses besonderen Abdruckes an mich heran, da mir meine Arbeit, wenn sie einmal — wider Verhoffen — ein bleibendes Eigenthum der deutschen Turnerschaft werden sollte, einer vollständigen Umgestaltung bedürftig schien. Sollte der bis dahin verdeckte, nur der eingehenden Würdigung erkenntliche Plan offen zu liegen kommen, so mußte ich wohl oder übel den ganzen Bau niederreißen und unverzüglich — in einer überaus geschäftsvollen Zeit — an seiner Stelle einen Neubau aufführen, in welchem sämmtliche vorhandene Werkstücke wiederum an einen geeigneten Platz gebracht werden mußten. Das hatte seine Schwierigkeiten. Aber ich hoffe, daß die wohlwollenden Beurtheiler, welche früher mir, im Ganzen das Rechte gefunden zu haben, bezeugten, in dem neuen Hause keine der Bequemlichkeiten vermissen werden, welche dem alten ihre Gunst gewannen. —

In der ersten Abtheilung, bei den Freiübungen ist die Zahl der Beispiele vermehrt, Vieles im Einzelnen genauer bestimmt, was zuvor in verschiedene Stücke getrennt war, in Zusammenhang gebracht; die Anordnung des Ganzen ist geblieben, nur die Uebersicht, welche den Schluß bildete, ist vorangestellt.

Eine wesentlichere Umarbeitung ist den Ordnungsübungen zu Theil geworden. Da nemlich die Erfahrung gelehrt hatte, daß die hierhergehörigen Abschnitte meines Büchleins der Mehrzahl der turnerischen Leser wegen mangelnder Entwickelung ihrer geometrischen Vorstellungskraft, fast möchte ich sagen, ihres Ortssinnes, doch nicht recht zugänglich geworden, so meinte ich, bei meinen schriftstellerischen Gaben, darauf verzichten zu müssen, Allen verständlich zu reden. Ich dachte fortan vorzugsweise an diejenigen, welche berufen sind, dem Turnen eine dauernde ernsthafte Thätigkeit zu widmen; insbesondere an die Lehrer der Vereine. Im Vertrauen, daß meine Arbeit durch ihre Vermittelung schließlich doch zum Gemeingut werden könnte, wagte ich den Versuch einer in ihrer Art vollständigen Lehre der Ordnungsübungen, welche ebenso viel neue wie alte Zuthat enthält und der vorangegangenen Darstellung der Freiübungen ganz entspricht. — Bedeutendster Unterstützung habe ich bei diesem Versuche mich Seitens meines Freundes Wassmannsdorffs zu erfreuen gehabt. Möge er, gewöhnt an das uneigennützigste Wirken im Stillen, es mir nicht verübeln, daß ich seine Thätigkeit, die man fast immer nur als ein Einzelnes betreffende und verneinende auffaßt, hier als eine aus dem Großen heraus gestaltende und schaffende ehre. —

Leipzig, am 30. Juni 1863.

J. C. Lion.

Inhalt.

Freiübungen.

I. Wesen und Betrieb der Freiübungen 1
II. Uebersicht der Freiübungen 5
Allgemeines 5
Besonderes 7
III. Beispielsammlung von Freiübungen 11
Armübungen 12
Beinübungen 16
Uebungen im Ausfall 22
Rumpfübungen 25
Hüpfen und Springen — an Ort 29
Gehen 31
Laufen, Hüpfen und Springen 32
Uebungen im Liegestütz 36
Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung 40

Ordnungsübungen.

I Wesen und Betrieb der Ordnungsübungen 46
II. Uebungslehre 49
Die Reihe 49
1. Bildung der Reihe. Stirn- und Flankenreihe . . . 49
2. Oeffnen und Schließen der Reihen 51
3. Bewegung der Reihe von Ort 52
4. Fassungen 53
Das Reihen 56
1. Die Reihungen erster Art 56
2. Die Reihungen zweiter Art 60
Das Drehen der Reihen 62
1. Das Drehen der Stirnreihe oder das Schwenken . . 62
2. Das Drehen der Flankenreihe oder das Ziehen . . . 64

Der Reihenkörper 66
1. Bildung des Reihenkörpers 66
2. Umgestaltung der Linie in Säule und der Säule in Linie 69
3. Das Vervielfachen der Rotten 72
4. Uebungen im Reihenkörper bei geöffneten Reihen und Rotten 73
Der Reigen 77
1. Der Schwenkstern 78
2. Die Schnecke 80
3. Das Durchschlängeln 81
4. Die Kette 82
5. Die Schleife 82
6. Die Achte 83
7. Verbindung von Ziehen und Schwenken 84

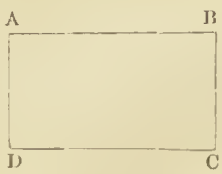
Freiübungen.

I. Wesen und Betrieb der Freiübungen.

Freiübungen sind eine Art turnerischer Leibesübungen. Alle diejenigen Bewegungen, welche der Mensch ohne äußere Hülfsmittel vermöge der Gelenkigkeit seiner Glieder auf einer ebenen Fläche, wie sie der platte und glatte Erdboden darbietet, vornehmen kann, sind Freiübungen. Solcher Bewegungen giebt es unzählig viele, doch lassen sich dieselben auf eine, wenn auch immer bedeutende, doch verhältnißmäßig geringe Menge von Hauptformen zurückführen, welche, als Grundbestandtheile nicht bloß der übrigen, sondern schlechthin aller kunstvollen Leibesbewegungen, auch von Allen fleißig geübt zu werden verdienen, denen die eigene Vervollkommnung am Herzen liegt.

Wenn Jemand mit dieser löblichen Absicht den Turnplatz betritt, so sollten deshalb ausgewählte Freiübungen allemal die Kost sein, welche zuerst seiner Begierde geboten wird. Wenige vorbereitende Worte des Lehrers oder Vorturners setzen den Anfänger in den Stand, sogleich unter den Gesinnungsgenossen thätig zu werden.

Ich denke mir den für die Freiübungen verwendbaren **Raum** als ein Rechteck ABCD. Hier werden die Uebungslustigen zunächst ent-



weder in geraden Stirnreihen, d. h. einer neben dem anderen, und zwar Reihe hinter Reihe, oder aber rund herum im Kreise so aufgestellt, daß alle das Gesicht dem Vorturner zuwenden und wenigstens so weit von einander entfernt bleiben, daß keiner mit ausgestreckten Armen die Nachbarn erreichen kann. Wenn ein in Hinsicht

auf Gestalt, Größe und Bodenbeschaffenheit so genügender Platz, wie man ihn haben möchte, nicht vorhanden ist, kann man sich bald auf die eine, bald auf die andere Weise helfen. Eine Auswahl von Mitteln, die Aufstellung der Uebenden nach den Umständen einzurichten und zu verändern, enthält die Anweisung zu Ordnungsübungen, welche die zweite Hälfte dieses Büchleins bildet.

Die Ausführung der Freiübungen durch die Uebenden geschieht in übereinstimmender Weise auf **Befehle**, welche der Vorturner giebt. Jeder Befehl enthält im Allgemeinen zwei Theile, ein oder mehrere Worte der Ankündigung und ein Wort der Ausführung. Die Worte der Ankündigung enthalten eine, wenn auch nicht immer ganz vollständige Beschreibung der Uebung; das Wort der Ausführung wiederholt in der Regel die Hauptthätigkeit, welche der Uebung zu Grunde liegt, im Imperativ. Zwischen Ankündigung und Ausführungswort bleibt eine Pause, während welcher Jeder sich im Stillen besinnt, was eigentlich von ihm gefordert wird. Daher desto länger die Pause, je zusammengesetzter die Forderung; das Wort hat seine Kraft, Gedanken zu wecken, aber der Gedanke braucht dann Zeit, sich so weit zu entwickeln, daß er zur That werden kann.

Wiederholungen derselben Thätigkeit werden anfänglich durch Wiederholung der Ausführungsworte des Befehls geboten, bis die Turner sich leidlich mit der Weise vertraut gemacht haben, wie man die Freiübungen gebietet und dargestellt sehen will. Alsdann genügt ein einmaliger Befehl, die Wiederholungen können durch Zählen geregelt werden. Dasselbe dient dann nebenher dazu, die Menge der Wiederholungen zu bezeichnen. Häufiger bekommt es außerdem zugleich die Bedeutung einer Bestimmung des Zeitmaßes, in welches die Uebung sich einfügt. Man unterscheidet in diesem Falle fast durchgehend zwei Zeitmaße, ein längeres, dessen Einheit die Dauer eines langsamen Schrittes, etwa der achtzigste Theil einer Minute, ist, und ein kürzeres, welchem die Dauer eines Laufschrittes zum Grunde liegt; letzteres ist halb so groß wie das erstere.

Sind die Turner allmälich taktfest geworden, so kann der Vorturner ihnen das Geschäft des Zählens abtreten, sie zählen (leise) für sich nach, ob sie die Uebung oft genug ausführen; er kommt ihnen mit Rufen nur zu Hülfe, wenn es durchaus nicht klappen will: denn es wäre eine nicht zu stellende Zumuthung an seine Lunge und Kehle, sollte er unausgesetzt alle Bewegungen mit lautem Reden begleiten. Oft ist es für ihn weit weniger anstrengend, die Uebungen vollständig selbst vor- und mitzumachen. Ohnehin ist dies für den Anfang unerläßlich. Gleich wie die gedruckte Rede knapper bemessen werden

kann, sobald bildliche Darstellungen sie ergänzen, so spart er sich manches unnütze Wort, wenn er die Uebungen, welche er meint, rechtzeitig zur Anschauung bringt. Da die turnerische Vorstellungskraft der Anfänger ziemlich unentwickelt und unbeholfen zu sein pflegt, so rathe ich ihm, in deren Angesicht vorerst alles das links auszuführen, was er rechts von ihnen verlangt. Je weiter aber ihre Ausbildung gedeiht, desto entbehrlicher wird für ihn auch diese leibliche Arbeit, und kaum merkliche Zeichen, sanfte Bewegungen der Hand und des Kopfes, Fingerzeige und Winke, können füglich die breite Ausführung ersetzen.

Wie sich der Fortschritt, den die Turner bei sorgfältiger Pflege der Freiübungen machen, überhaupt nicht so sehr dadurch kund giebt, daß sie späterhin an und für sich schwierigere Uebungen vornehmen, welche eine größere Biegsamkeit der Gelenke und Kraft der Muskeln voraussetzen, als vielmehr dadurch, daß sie die alten Uebungen leichter, gleichmäßiger und freudiger darstellen; so hat auch der Vorturner, welcher die **Auswahl** der Uebungen trifft, diese nicht ausschließlich nach ihrer Schwierigkeit zu ordnen; er ändert im Laufe der Zeit mehr die Behandlung als den Stoff.

Daß er dieses Stoffes in einem gewissen Umfange sich mächtig zu machen, einen dem Verbrauch von Uebungen, der beim regelmäßigen Betriebe stattfindet, entsprechenden Vorrath zu gewinnen bestrebt sei, versteht sich demnach von vornherein. Woher er ihn schöpft, ob aus eigener oder fremder Ueberlegung, aus dem Leben oder aus Büchern, ist gleichgültig, wenn er ihn nur besitzt. Die **Uebersicht der Freiübungen,** welche diesem Büchlein einverleibt ist, wird ihm in jedem Falle gute Dienste leisten, denselben zu vervollständigen und so einzutheilen, daß er das Gedächtniß nicht belastet. Ich vergleiche sie einer Landkarte, auf welcher der Wanderer in unbekannter Gegend den ganzen Verlauf seines Weges mustert, um sich von jedem Eigenwillen seines Führers unabhängig zu machen. — Wie aber schon zum verständigen Lesen einer Karte ein durch Selbsterfahrung geübtes Auge gehört, und wie das Reisen danach wieder eine neue Kunst ist und neue Uebung erheischt, so werden auch die, welchen ich in jener Uebersicht allgemeine Auskunft biete, die praktische Bildung zur besonderen Thätigkeit nicht verabsäumen dürfen. Nicht alle die Uebungen, welche sich aus der Uebersicht herausklauben lassen, sind erträglich, bei weitem nicht alle Zusammenstellungen von Bewegungen sind wohlgefällig. Wo aber die Noth nicht das Gegentheil fordert, gebührt dem Ungezwungenen und Wohlgefälligen vor dem Steifen und Gesuchten, dem Natürlichen vor dem Theatralischen der Vorzug.

Man ziehe aus dem Gesagten den Schluß, daß die der erwähnten Uebersicht nachfolgende **Beispielsammlung** zunächst den Zweck hat, das Auge zu schärfen für das, was bei Freiübungen angemessen ist. Ausdrücklich muß ich mich gegen das mögliche Mißverständniß verwahren, daß ich meine, sie sei danach angethan, satzweise abgeturnt zu werden, man könne Uebungsbeschreibung und Befehle von Seite zu Seite nehmen, wie sie stehen. Denjenigen allerdings, welche von Freiübungen noch gar nichts verstehen und dennoch, da sich alle ihre Genossen in gleicher Lage befinden, vielleicht von Amtswegen der Leitung sich unterziehen müssen, bleibt zu Anfang kaum etwas Anderes übrig, als so zu verfahren. Dann sei es ihnen wenigstens anheimgegeben, etwa einen oder zwei geduldige Freunde auf ihr Zimmer zu nehmen, hier die Uebungen zu besprechen, ihnen die Befehle zu verlesen, ihr Benehmen nach den Beschreibungen zu berichtigen, über das Zweifelhafte sich zu entschließen, bis Bild und Namen der Uebung geläufig, die Vorstellungen gehörig befestigt sind; es würde übel anstehen, wollte einer mit einem Blatte Papier oder einem Taschenbuche in der Hand vor die Uebungsschaar treten und Dinge vorlesen, die ihm selber nicht klar sind. Auf die Dauer kann aber kein Buch dem Vorturner die Arbeit ersparen, sich mit Rücksicht auf die Bedürfnisse der Turner seinen besonderen Lehrgang zu entwerfen, oder wenigstens für jeden, den Freiübungen gewidmeten Abschnitt der Turnzeit sich besonders vorzubereiten.

Nur mit denen, welchen die Freiübungen etwas ganz Neues sind, mag er annähernd die Folge des Buches einhalten; allein bei jedem Schritte, den er auf dem eingeschlagenen Wege macht, wird er deutlicher erkennen, wie ganz ich im Rechte bin, wenn ich mich weigere zu behaupten: So und nicht anders sollt Ihr die Sache treiben! Ich verlange eigenes Nachdenken und freien, bestimmten Entschluß, nicht blinde Fügsamkeit und gehorsame Trägheit. Ich verlange, daß jeder Neuling eine geraume Zeit hindurch immer von Neuem im Voraus überlege, wie er's anfangen will, um den allgemeinen Bedürfnissen der Anstrengung, der Abwechselung, der Erholung gerecht zu werden, so daß er weder durch zu anhaltende oder zu einförmige Anstrengungen, noch durch zu große Verlängerungen der Ruhepausen, welche in der Regel zwischen den einzelnen Uebungen eingeschaltet werden, den Erfolg verscherze; ja, noch während er vor der turnenden Schaar steht, hat er mit Aufmerksamkeit die Mienen zu prüfen, in denen sich das Urtheil über sein Benehmen ausspricht. Solche Anforderung fließt unmittelbar aus dem Wesen der Leibesübung und der Lehrkunst. Aber sie erschöpft die Sache noch lange

nicht. Ungemein mannigfaltige äußere Ansprüche des Lebens machen sich in so wechselnder Form geltend, daß es fast eine Verwegenheit wäre, wollte ich ihnen einzeln durch besondere Zusammenstellung von Freiübungen zu dienen suchen. Anders würden dieselben angelegt sein müssen, wenn es darauf ankäme, Anfänger gemächlich an die fröhlichen Anstrengungen des Turnplatzes, Rekruten an die des Exercierplatzes zu gewöhnen, als wenn später die Geübten einzelne Lücken ihrer Ausbildung auszufüllen vorhätten; anders, wenn dem Freiturnen alsbald ein Geräthturnen folgte, als wenn der ganze Körper vom Scheitel bis zur Zehe ohne jedes äußere Mittel durchgearbeitet werden sollte; anders wenn man ernsthaft im Stillen üben, als wenn man einer zu gewinnenden Zuschauermenge ansprechende Bilder vorführen wollte; anders wenn man einsam turnte oder mit Wenigen oder in hellen Haufen. Fürwahr! Hier öffnet sich ein Labyrinth, in welchem kein Führer die Leuchte voranzutragen vermag, in welches Jeder den Faden selber hineinwickeln muß, an dem er sich hält und zurecht findet, nach dem Maße seiner Geschicklichkeit, seines Eifers, seines Beliebens, kurz oder lang.

II. Uebersicht der Freiübungen.

Allgemeines.

Kopf, Rumpf, Arme und Beine sind bekanntlich die Haupttheile, in die der menschliche Körper gegliedert erscheint. Diese Theile sind nicht unbeweglich mit einander verbunden, sondern lassen mehrfache Veränderungen in ihrer gegenseitigen Lage zu. Eine ähnliche Beweglichkeit, wenn auch nicht überall die gleiche, ist bei den einzelnen Stücken jener Haupttheile vorhanden. Die Geometrie der Gelenkbewegungen führt alle diese Bewegungen und Veränderungen ohne Ausnahme auf Drehungen zurück. Da aber Sprache und Begriffe der Geometrie nicht Jedermann geläufig sind, müssen wir für unseren Zweck auf ihre Leitung verzichten. Zum Glück ist dieselbe auch keineswegs unumgänglich erforderlich. Sind es doch nur längst bekannte und an sich einfache, nur in Verbindungen und Zusammensetzungen zuweilen schwierige Formen, welche classificirt werden müssen. In der That ist die Sache leicht. Sie würde noch leichter sein, als sie in der Wirklichkeit ist, hätte nicht die Benennung der Uebungen hier und da Schwierigkeiten eigenthümlicher Art verursacht. Hauptsächlich haben diese ihren Grund in dem Bestreben, jede besondere Uebungsform auch mit besonderem Namen kennzeichnen zu

können. Anscheinend ist dasselbe begründet, allein man hat nicht bedacht, wie zahllos die Formen sind, denen gleiche Ansprüche auf eigene Namen zustehen; so ist die Schöpferkraft der Sprachkundigen ins Gedränge gekommen. Man bescheide sich jetzt in dieser Beziehung nur ein wenig, und es wird nicht zu spät sein, zugleich mit der Gemeinverständlichkeit die Uebersichtlichkeit zu erreichen.

Ausdrücke wie Beugen, Strecken, Drehen sind sehr umfassend und bedürfen gar keiner Erklärung, auch Kreisen und im Bogen Bewegen nicht, wenn man sich gewöhnt, Kreisen und Drehen zu unterscheiden und die Figur des Kreises nicht mit mathematischer Schärfe dargestellt sehen will. Es sind aber Strecken und Beugen, Kreisen und Drehen in der Weise die Grundbewegungen aller Leibestheile, daß keine derselben jemals die andere ganz aufhebt, also z. B. der kreisende Arm, er mag gedreht sein, wie er will, dazu noch gebeugt oder gestreckt werden kann, und daß außerdem jede beliebige Haltung aus jeder beliebigen anderen durch eine Folge von Beugungen, Streckungen und Drehungen abgeleitet werden kann. Man würde folglich mittelst jener Ausdrücke zur Noth alle Bewegungen und Haltungen angeben können. Das wäre jedoch eine Sparsamkeit, mit der man sich und der Muttersprache unnütze Gewalt anthäte. Vorzüglich soll man guten und allgemein verständlichen Wörtern nicht aus dem Wege gehen. Heben und Senken bleiben immer anschaulich und treffend, wenn man sich nicht daran stößt, daß die nemliche Bewegung, je nach dem Gesammtverhalten des Leibes, ebensogut eine Senkung wie eine Hebung sein kann. Bei Bewegungen, welche zwischen bestimmten Gränzen hin und her oder auf und ab führen, reicht man mit den Benennungen Schwingen, Wiegen, Wippen aus. Wenn es im Allgemeinen überflüssig ist, Bewegungen, welche mit Schwung geschehen, anders zu bezeichnen, als wenn sie ohne Schwung ausgeführt werden, so sind doch allgemein übliche Ausdrücke, wie Schütteln, Schlagen, Hauen, Stoßen nicht verwerflich, sofern nur keinem von ihnen in der sogenannten Turnsprache ein anderer Sinn als sonst beigelegt wird.

Fügen wir noch zwei Wortbildungen hinzu, welche der letzteren eigenthümlich sind! Alle Bewegungen unserer Leibestheile geschehen, unter dem Einflusse der Schwerkraft, mit gleichförmiger oder ungleichförmiger Geschwindigkeit, nach gewöhnlicher Art sich auszudrücken, entweder langsam oder mit Schwung, häufig durch Pausen scheinbarer Unthätigkeit unterbrochen. Die Unterbrechung ist es, welchen die vor den Bewegungsnamen gestellte Silbe Halt- andeutet. So oft eine Bewegung unterbrochen wird, befindet sich alsdann das bewegte Glied

in einer Halte. Bezeichnet man z. B. eine gewisse Thätigkeit des Armes mit Armheben, so sind Armhebhalten Erzeugnisse dieser Thätigkeit, Haltheben des Armes ist eine bestimmte Art, diese Thätigkeit auszuüben. Mehr habe ich nicht im Voraus zu bemerken; sehen wir nun zu, wie weit wir mit unserem Wortschatze reichen!

Besonderes.

1. **Kopfübungen.** Der Kopf kann vermöge der Schmiegsamkeit des Halses, der ihn trägt, als Ganzes
   a) nach allen Richtungen hin gebeugt (geneigt, gesenkt, gelegt) und wieder gestreckt werden. — Kopfnicken, Kopfwiegen. —
   b) rechts und links gedreht werden. — Kopfschütteln. Umsehen. —
   c) rechts und links kreisen.

Auf Bewegungen einzelner Theile des Kopfes, der Ohren, Augen, Kau- und Sprachwerkzeuge, der Gesichtsmuskeln nimmt die Turnkunst, ihrem Begriffe nach, keine Rücksicht. Ueberhaupt wird man den Kopf, von welchem der Antrieb zu jeder freiwilligen Bewegung ausgeht, nicht allzusehr wie ein abhängiges Glied des Leibes behandeln und deshalb die alleinigen Bewegungen des Kopfes mit Zurückhaltung vornehmen.

2. Die **Uebungen des Rumpfes** als eines Ganzen (denn Rippen- und Bauchwandbewegungen, wie sie zum Athmen und Lachen gehören, sind abermals nicht Gegenstand turnerischer Uebung) sind folgende:
   a) Rumpfbeugen und -strecken in zwei Weisen der Ausführung. Bei der ersten, welche, wie Vieth bemerkt, ein so wesentliches Stück der Höflichkeit ausmacht, tragen der untere und der obere Theil der Wirbelsäule zur Beugung gleichmäßig bei, bei der zweiten, dem Hüftbeugen, vorwaltend der untere.
   b) Rumpfdrehen r. u. l.
   c) Rumpfkreisen r. u. l.

Alle Rumpfübungen werden in der Regel von Kopf-, Arm- und Beinthätigkeiten begleitet.

3. **Armübungen.** Die Arme sind durch die Schultern mit dem Rumpfe verbunden und gliedern sich in Oberarm, Unterarm, Hand und Finger. Die Thätigkeiten der Schultern im engeren Sinne kann man bezeichnen als

a. Achselübungen. Es sind:
   a) Vor- und Rückbewegen der Achseln.

b) Achselheben und -senken. — Achselzucken. —
c) Achselkreisen.

Diejenigen Bewegungen, deren die Arme fähig sind, wenn man von ihrer Gliederung in Oberarm, Unterarm und Hand absieht, deren sie also noch fähig sein würden, wenn man den Unterarm im Ellbogengelenk ablöste, bezeichnet man schlechthin als

b. Armübungen. Es sind:

a) Armheben und -senken nach allen Richtungen. — Armschwingen. — Der schwungvolle Uebergang aus einer Hebhalte des Armes in die andere heißt Armschlagen.
b) Armkreisen und im Bogen heben und senken des Armes; die Bogen sind entweder rechts oder links gekrümmt.

Das allerdings mögliche Oberarmdrehen macht man nur selten für sich zum Uebungsgegenstande.

c. Unterarmübungen. Die Fügung des Ellbogengelenks gestattet:

a) Armbeugen und -strecken. — Schwungvolles Strecken wird Unterarmschlagen genannt.
b) Armdrehen nach Innen und Außen. Die verschiedenen, meistens, wenn auch nicht nothwendig, unter Mitwirkung des Oberarms zu Stande kommenden Drehhalten unterscheidet man nach der Haltung der Hand in Ellen-, Rist-, Speich-, Kammhaltung u. s. w. Hängen die Arme gestreckt an der Seite des Leibes herab, oder sind sie senkrecht nach oben gestreckt, so sind bei der Ellenhaltung die Handrücken, bei der Risthaltung die Daumen, bei der Speichhaltung die Handflächen, bei der Kammhaltung die kleinen Finger beider Hände einander zugewendet; werden die Arme wagerecht gehalten, so befinden sich bei der Ellenhaltung die kleinen Finger, bei der Risthaltung die Handrücken, bei der Speichhaltung die Daumen, bei der Kammhaltung die Handflächen oben. Zwischenhaltungen sind die Hoch- und Tief-, Rist- und Kammhaltungen zwischen Risthaltung und Kammhaltung einerseits, Speich- und Ellenhaltung andererseits.

d. Handübungen. Die Hand als Ganzes, sei sie geöffnet oder zur Faust geballt, kann

a) beugen und strecken — Rück-, Vor-, Einlegen der Faust —
b) kreisen.

Die Uebung des feineren Fingerspiels kommt sachgemäß auf dem Turnplatze in Wegfall, besondere Fingerübungen werden nicht

angestellt. Ein gewisser Ersatz bietet sich in der Möglichkeit des Handanlegens und Greifens an verschiedene Körpertheile, welches auch in den Freiübungen reichlich kann zur Anwendung gebracht werden und eine eigene Art derselben ausmacht. (Vergl. Fig. 12, 13, 18 u. 25!)

e. Aus der Verbindung verschiedener Uebungen eines und desselben Armes ergeben sich insbesondere neben dem Heben des gebogenen Armes u. s. w. das

a) Armstoßen und

b) Armhauen.

Bei jenem entfernt sich die zuvor in die Nähe der Schulter gebrachte Hand auf geradem, bei diesem auf krummem Wege, beide Male mit Schwung von der Schulter.

Eine Verbindung von Oberarmdrehen und Unterarmbeugen und -strecken ist das

c) Unterarmkreisen nach Innen und nach Außen (oder rechts und links). — Haspeln. —

f. Die Doppelung der Arme führt zu den Uebungsfällen:

A. Beide Arme sind zugleich in gleicher Weise thätig. — Armausbreiten, Umarmen, Kreuzen der Arme u. s. w. erfordern diese Doppelthätigkeit nothwendig, in anderen Fällen ist sie willkürlich.

B. Die Arme sind nacheinander in gleicher Weise thätig. — Hierher gehört unter Anderem sowohl der Fall, wo ein Arm ruht, während der andere sich bewegt, wie der Fall, wo der eine Arm eine der Bewegung des anderen gerade entgegengesetzte Bewegung macht.

C. Beide Arme sind zugleich, aber in ungleicher Weise thätig.

g. Verbindung von Arm- mit Kopf- und Rumpfübungen.

4. **Beinübungen.** Das Bein ist durch die Hüften mit dem Rumpfe verbunden und gliedert sich in Oberschenkel, Unterschenkel, Fuß und Zehen. Als eine reine Hüftübung erscheint das Heben und Senken des Beines in der Richtung seiner Längenaxe, wobei das Bein sozusagen in den Leib hineingezogen wird: Hüftheben. Diejenigen Bewegungen, deren die Beine noch fähig sind, wenn man ihre Gliederung als nicht vorhanden betrachtet, bezeichnet man schlechthin als

Beinübungen.

a) Die Winkelung des Hüftgelenks durch Heben des gestreckten Beines wird Spreizen, das Senken des letzteren, wenn es mit Schwung geschieht, Beinschlagen genannt; es ist nach allen Seiten möglich. — Beinschwingen. Beinschließen.

Beinkreuzen. — Gleichzeitiges Spreizen beider Beine nach entgegengesetzten Richtungen heißt Grätschen.

b) Beindrehen nach Innen und nach Außen oder rechts und links.

c) Beinkreisen und im Bogen Spreizen nach Innen und nach Außen oder rechts und links.

b. Uebungen des Unterschenkels: Die einzige, wenn man das ganz unbedeutende Drehen nicht berücksichtigt, ist das Fersenheben und -senken. — Fersenschwingen. —

c. Fußübungen sind:

a) Fußstrecken und -beugen.

b) Fußdrehen nach Innen und nach Außen oder rechts und links.

c) Fußkreisen nach Innen und nach Außen oder rechts und links.

Ungehemmte, künstlichere Bewegungen der Zehen verbietet in der Regel die Beschaffenheit der Fußbekleidung.

d. Aus der Verbindung verschiedener Uebungen eines und desselben Beines entspringen: das

a) Knieheben, bei welchem die zum Spreizen und Fersenheben erforderlichen Thätigkeiten sich vereinigen;

b) Beinstrecken und Beinstoßen, welches in gleichzeitiger Streckung sämmtlicher Beingelenke nach vorangegangener Beugung besteht. — Stampfen —;

c) Kniekreisen, eine aus Beindrehen bei einer Kniehebhalte und Fersenschwingen zusammengesetzte Uebung: und andere.

e. Die Doppelung der Beine führt in der Hauptsache zu denselben Uebungsfällen, wie die der Arme.

Da indeß in den Freiübungen den Beinen zunächst die Rolle zufällt, den Körper zu stützen und in demjenigen Zustande zu erhalten, der die ungezwungenste Thätigkeit der Glieder zuläßt, so wird die gleichzeitige und gleichartige Thätigkeit beider Beine oftmals verhindert. In vielen Fällen hat das eine genug daran zu thun, die Last des Körpers zu tragen, während die Gelenkigkeit des anderen ausgebildet wird. Hierin liegt eine Beschränkung der Beinübung, welche erst in anderen Turnarten, dem Liegen, Stützen, Hangen u. s. w., welche sich von der Freiübung entfernen, vollständig aufgehoben wird. Aber auch schon bei den Freiübungen gewöhnlicher Art wird sie reichlich vergütet durch den Umstand, daß die Beine, wenn sie sich vom Körper belastet bewegen, ihre Bewegung sofort auf den ganzen Körper

übertragen und viel sichtbarer, als die Arme, ihn zur Mitleidenschaft und Mitwirkung heranziehen. Daraus entspringt, was man

/. Stellungen und nach Befinden auch Zustände nennt. Dahin gehören die

a) Spreizstellungen. — Spreizstand. Grätschstand. Schrittstellung. — Eine Folge von Schrittstellungen ist das **Gehen.** — Schrittarten. —

b) Drehstellungen.

c) Hockstellungen. — Hockstand. Kniebengen. Kniewippen. Auslage und Ausfall. — Auch an die Zustände des **Kniens** und **Sitzens** sei hier erinnert.

d) Zehen-, Ferfen-, Fußkantenstand. — Fußwippen. Fußwiegen. —

e) **Hüpfen, Springen** und **Laufen.** Verbindungen von Gehen, Hüpfen, Laufen.

Alle diese Stellungen und die daraus abgeleiteten Zustände des Gehens, Hüpfens und Laufens lassen die Freiübung zu und begünstigen bald die eine, bald die andere so sehr, daß man in allen Beispielsammlungen die einzelnen Uebungen geradezu nach diesen Zuständen aufzählt.

III. Beispielsammlung von Freiübungen.

Die Erwachsenen, welche sich auf dem Turnplatze zu Leibesübungen zusammenfinden, bringen von Hause gemeiniglich ein größeres Verlangen nach Bethätigung der oberen als der unteren Glieder mit, mögen sie in den Freiübungen mehr ein heilsames Mittel zur Beförderung ihres Wohlbefindens oder eine Vorbereitung zu derberen Geräthübungen erkennen. Fassen wir einfach diesen Umstand ins Auge, so ist es natürlich, die Anleitung zur Freiübung mit Armbewegungen zu beginnen, Beine und Rumpf aber anfangs nicht mehr in Anspruch zu nehmen, als dies unumgänglich nöthig ist, wenn die Arme zu voller Wirksamkeit berufen werden sollen.

Für die kurze Zeit, welche überhaupt zu diesem Zwecke in der angedeuteten Weise verwendet werden kann, ist der Zustand des **Stehens** am wenigsten angreifend; die Freiübungen werden also zuerst an Ort betrieben. Jeder behauptet während der ganzen Daner der Uebung unverrückt den Platz, welcher ihm zu Anfang angewiesen ist. Einen Begriff von dem, was zum sicheren Stehen gehört, bringt Jeder aus dem Leben mit. Auf den Befehl: Grundstellung — steht!

bringt er, so weit es sein Körperbau gestattet, die Fersen zusammen, entfernt beide Fußspitzen um die Fußlänge selber von einander, streckt zwanglos die Kniee, Bein an Bein, bewegt die Schultern in gleicher Höhe so weit nach Hinten, wie sie beim tiefen Einathmen nachgeben wollen, senkt die Arme an die Seiten, hebt den Kopf leicht in die Höhe und — schweigt. Und wenn er es nicht thut? — So verhilft ihm der Vorturner zur Ordnung. — Im Folgenden sind die Worte, welche für die Befehlsgebung am wichtigsten sind, durch gesperrten Druck hervorgehoben. — Wohlan!

Armübungen.

1. Kammhaltung der herabhängenden Arme — dreht! Seitheben bis zur wagerechten Lage mäßig schnell — hebt! Die Arme sind nunmehr in einer Seithebhalte und zwar in Speichhaltung ausgestreckt. Fig. 1. Auf den Befehl senkt! sinken sie wieder herab. Auch bei den übrigen Uebungen des Armhebens reicht man mit hebt! und senkt! als Ausführungsworten des Befehls aus. — 1. 2. —

Fig. 1.

Fig. 2.

2. Seithochheben der gestreckten Arme, Fig. 2., mit Zusammenschlagen der Handrücken über dem Kopfe. — 1. 2. —

3. Vorheben. Die Drehhalte der Arme bleibt dabei unverändert eine Kammhaltung. — 1. 2. —

4. Vorhochheben mit Zusammenschlagen der Handflächen über dem Kopfe und Seitsenken. — 1. 2. —

5. Heben der gestreckten Arme zur Seithebhalte — hebt! Fortgesetztes Heben zur Hochhebhalte und Senken zur Seithebhalte. — 1. 2. —

6. Seitheben abwechselnd zur wagerechten und senkrechten Lage. — 1. 2. 3. 4. —

7. Abwechselndes Vorheben des rechten und linken Armes zur Vorhebhalte. Im Verlaufe der Uebung wird der eine Arm gehoben, während der andere sich senkt. — 1. 2. —

8. Seithochheben der Arme mit schnellem Armdrehen. Die Arme drehen sich bei jeder Hebung mehrere Male um ihre Längenaxe nach Außen und Innen. — 1 bis 8 oder 10. —

9. Gleichzeitiges Ausbreiten beider in Speichhaltung vorgestreckten Arme mit Schwung — schwingt! Die Arme gelangen aus der Vorhebhalte in eine Seithebhalte. Da die Uebung, kräftig ausgeführt, die Schultern anstrengt, nannte man sie seinerzeit Schulterprobe. — 1. 2. —

10. Armdrehen beim langsamen Ausbreiten — dreht! — 1 bis 8. —

11. Armkreisen des gestreckten Armes

a. von Unten nach Vorn und weiter, Fig. 3. —

Fig. 3.

b. von Unten nach Hinten und weiter — kreist! Jeder schwingt zuerst den rechten Arm, später den linken so schnell, wie er kann, durch den ganzen Kreis herum. Es erleichtert die Einsicht in die Natur der Bewegung, wenn der Kreis beim erstmaligen Versuche kleiner gemacht wird, als er gemacht werden kann; die Handfläche kann dann beständig dem Erdboden zugewendet bleiben, und die Drehung im Schultergelenk macht keine Schwierigkeit.

12. Beugen und Strecken der in Speichhaltung bis zur wagerechten Lage

a. seitwärts, Fig. 4. und 5., oder

b. vorwärts

gehobenen Arme.

a. Beide Arme beugen und strecken zugleich

b. Der rechte Arm beugt, während der linke streckt, Fig. 4. und 5. Der Befehl wird am besten durch Zählen der Bewegungen gegeben. — 1. 2. —

Fig. 4.

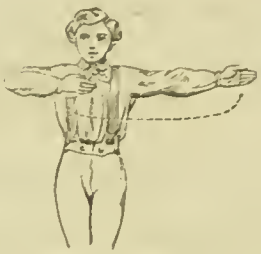


Fig. 5.

13. Ausbreiten der nach vorn gehobenen, gebogenen Arme mit Schwung

a. ohne Streckung,

b. mit Streckung — schwingt! — 1. 2. —

14. Beugen und Strecken der in Speichhaltung wagerecht nach der Seite ausgestreckten Arme. Zuerst macht ein Arm, dann der andere beide Bewegungen. — 1. 2. 3. 4. —

15. Beugen und Strecken beider Hände (zugleich oder wechselnd) bei emporgehobenen Armen: Handbeugen, Fig. 6. (Vorlegen und

Fig. 6.

Rücklegen der Hand, wie beim Hiebfechten gesagt wird) — beugt und streckt! — 1. 2. —

16. Hochstrecken eines Armes. Die Hand wird vom Schenkel auf dem kürzesten Wege so hoch wie möglich gehoben, Fig. 7. Die

Fig. 7.

Uebung beginnt also mit einer Beugung von Arm und Hand, später folgt die Streckung. Zum Schluß hat der Arm die Hochstreckhalte erreicht; es ist genau dieselbe Haltung, welche früher als äußerste Hochhebhalte des gestreckten Armes bezeichnet wurde. (Gleicherweise sind Seitstreckhalte und Seithebhalte der gestreckten Arme nicht zu unterscheiden.) Den Befehl gebe man mit dem Worte streckt! und Zählen. Die einzelnen Theile der Uebung können dann in verschiedener Weise abgezählt werden. Dasselbe gilt vom

17. Hochstrecken beider Arme zugleich.

---

18. Stoßen mit beiden Armen zugleich
   a. vorwärts,
   b. seitwärts,
   c. abwärts, Fig. 8.

Fig. 8.

Die Hand wird zum Stoß in die Nähe der Schulter gebracht und so gebeugt, daß ein in der Hand befindlicher spitzer Gegenstand (eine Waffe) dahin weisen würde, wohin der Stoß geführt werden soll.

Die Hebung des Armes wird durch die Drehhalte bedingt, bei welcher gestoßen werden soll. Man unterscheidet vorzüglich Speich-, Kamm-, Rist- und Ellenstoß.

Der Befehl z. B. lautet: Arme zum Ellenstoß nach Vorn — hebt! und — stoßt! — 1. 2. —

19. Stoßen mit beiden Armen zugleich erst gerade aus, dann schräg nach Vorn, dann nach der Seite. — 1. 2. 3. 4. 5. 6. —

20. Heben der Arme zum Stoß, Stoßen, Senken zur Wiederholung der Uebung. — 1. 2. 3. —

21. Vorstoßen mit den zum Stoß gehobenen Armen, Ausbreiten und Beugen zur Wiederholung der Uebung (Schwimmbewegung der Arme). — 1. 2. 3. —

22. Vorstoßen mit den zum Stoß gehobenen Armen, Niederschwingen derselben nach hinten und Beugen zur Wiederholung des Stoßes. — 1. 2. 3. —

---

23. Hochheben der gekreuzten Arme. Es ergreift die rechte Hand den linken Ellenbogen, die linke den rechten; vereint werden darauf beide Arme so hoch gehoben, daß man unter dem von ihnen gebildeten Bogen geradeaus hindurchsehen kann. — 1. 2. —

Beinübungen.

Auch für die Beinübungen an Ort ist die Grundstellung diejenige Gesammthaltung, von der wir ausgehen. Eine solche Haltung, welche eingenommen wird, ehe man die besondere Uebung beginnt, nennt man Ausgangsstellung; die Ausgangsstellung ist für die Darstellung der Uebung keineswegs gleichgültig. Ohne ihr jemals übertriebenen Werth beizulegen, möge man es deshalb in der Folge sich wenigstens nicht entgehen lassen, durch Veränderung derselben die Formen der Uebung zu vermannigfaltigen. Dabei wird freilich die Stellung der Beine die vornehmste Rolle spielen, doch kann auch die Haltung der Arme sehr wohl in Betracht gezogen werden. Das eine Mal kann es angemessen erscheinen, sie ruhig herabhängen zu lassen, das andere Mal, sie auf der Brust oder dem Rücken zu kreuzen, sie zur Erleichterung des Waghaltens vor- oder seitwärts, zur Erschwerung nach oben auszustrecken. Wenn man weiter nichts beabsichtigt, als alle unfreiwilligen Mitbewegungen derselben auszu-

schließen, so läßt man die Hände, vorn die vier Finger, die Daumen hinten, in die Seite stemmen. Vergl. Fig. 9. Hände — an (die Hüften)! lautet der Befehl. Er gilt beiläufig auch für die Uebungen, deren Beschreibung hiernächst folgt.

1. Wechsel von Sohlenstand und Zehenstand.
   a. Der ganze Körper wird durch die gleichzeitige Streckung und Beugung der Fußgelenke bald gehoben, bald gesenkt. Befehl: Fußwippen — wippt! (Auf gedieltem Boden im Takte. — 1. 2. —)
   b. Durch Beugen des linken Kniees hebt man zuerst die linke Ferse vom Boden, indem man sie wieder senkt, die rechte u. s. w., Fig. 9. Befehl: Zehenstand links — wechselt!

Fig. 9.

2. Kniebeugen und -strecken. — 1. 2. —
   a. Im Zehenstande auf beiden Füßen beugt man, bei völlig aufrechter Haltung des Oberkörpers langsam die (von einander sich trennenden) Kniee, so viel man kann, senkt sich dadurch herab und erhebt sich durch Kniestrecken wieder in derselben Weise, Fig. 10.

Fig. 10.

b. Aus dem Sohlenstande auf beiden Füßen erhebt man sich zum Zehenstande, während zugleich die Kniee sich beugen. Nachher fällt mit der Kniestreckung wiederum die Senkung zum Sohlenstande zusammen.

c. Beim Kniebeugen und -strecken im Sohlenstande werden und bleiben Füße und Kniee stets ungetrennt dicht an einander (= geschlossen). Es erleichtert die Uebung, wenn die Arme vorgestreckt werden.

3. Wird die Uebung des Kniebeugens und -streckens als ein aus zwei unzertrennlich zusammengehörenden Theilen bestehendes Ganzes aufgefaßt, deren einer, die Senkung, nothwendig den anderen, die Streckung, nach sich ziehen soll, so wird sie mit dem einen Worte Kniewippen bezeichnet. Gewöhnlich geschieht das Kniewippen schnell und nicht immer zu ganzer, oft zu halber Tiefe.

4. Das Stehen bei gebogenen Knieen, als Zustand genommen, heißt Hockstellung oder Hockstand. Der Hockstand eignet sich vortrefflich zur Ausgangsstellung für mancherlei Uebungen. Es ist an sich schon anstrengend, lange in demselben zu verweilen.

5. Wechsel des Sohlen- und Zehenstandes im Hockstande. — 1. 2. —

---

6. Fersenheben. Das ist Beugung des Kniegelenkes, das Hüftgelenk bleibt gestreckt. Wiederholt mit demselben Beine oder abwechselnd links und rechts bis zum Anfersen an das Gesäß (— bis zur Berührung des Gesäßes mit der Ferse, Fig. 11. — Das Wort Anfersen enthält eine Maßbezeichnung) — 1. 2. oder 1 und 1. —

Fig. 11.

7. Fersenheben mit Beihülfe der Hände. Eine oder beide Hände halten die gehobene Ferse

a. hinterm Rücken (rücklings), Fig. 12, oder
b. vor dem Leibe (vorlings), Fig. 13.

Fig. 12.

Fig. 13.

Jeder hüte sich, daß er nicht wanke!

8. Kniebeugen im Stande auf einem Beine bei freier oder bei mit Beihülfe der Hände gefesteter Fersenhebhalte des anderen bis zum Aufknieen an den Boden.

---

9. Spreizen. Das ausgestreckte (gesteifte) Bein wird
a. mit geringer aber gleichförmiger Geschwindigkeit nach vorn gehoben und wieder gesenkt, Fig. 14. Befehl: (Langsames)

Fig. 14.

Vorspreizen rechts — spreizt, schließt. Beide Ausführungsworte des Befehls werden gedehnt gesprochen. — 1 und 2. —

b. ruckweise nach der gleichnamigen Seite (das linke Bein nach der linken Seite) erhoben, Fig. 15. Befehl: Seit=

Fig. 15.

spreizen l. mit 4 Halten nach Zählen — spreizt: 1. 2. 3. 4, senkt 1. 2. 3. 4! — Eine Drehung des Beines um seine Längenaxe bei nicht gestreckter Fußspitze kann beiläufig geboten werden.

c. mit Schwung schräg vorwärts nach Außen gehoben. Befehl: Schrägvorspreizen rechts — spreizt! Das Senken geschieht ohne Befehl. Das Ausführungswort des Befehls wird kurz gesprochen. Verkürzung (Schärfung) oder Verlängerung (Dehnung) des Ausführungswortes bieten das einfachste Mittel, schwunghafte und gleichmäßige Bewegungen derselben Art von einander zu unterscheiden.

Bei allem Spreizen darf das Standbein zuvörderst nicht einknicken, lieber spreize man anfänglich nicht hoch. Die Arme können zuvor (bei der Ankündigung der Uebung) in der Richtung wagerecht ausgestreckt werden, in welcher gespreizt werden soll. Nur beim Spreizen

d. rückwärts behält man sie allemal lieber an den Hüften. Damit hierbei das Knie des Spreizbeines nicht unwillkürlich nachgebe und das Bein sich krümme, ordne man scharfe Beugung des Fußgelenkes an, Fig. 16.

10. Spreizen mit Kniebeugen (oder Kniewippen) des Standbeines.

a. Das rechte Bein spreizt in die Höhe, während das linke beugt.

b. Das linke Bein beugt, während das rechte seine Vorspreizhalte hat und behält.

Fig. 16.

11. Schwingen eines Beines vorwärts und rückwärts im Stand auf dem anderen. — 1. 2. —

12. Vorspreizen, Senken und Fersenheben mit demselben Beine, ohne es inzwischen niederzustellen, Senken der Ferse zum Stand. — 1. 2. 3. —

13. Vorspreizen oder Seitspreizen eines Beines mit $^1/_4$ ($^1/_2$, $^3/_4$, 1) Drehung rechts oder links um die Längenaxe des Körpers auf den Zehen des anderen Beines.

---

14. Knieheben eines Kniees. Hebe erst das (rechte) Bein hüft- und kniebeugend mit Schwung vorwärts so hoch wie möglich bis zum Anknieen an die Brust. Anfängern mag es erlaubt sein, mit den Händen beim Heben nachzuhelfen. Setze es dann leise wieder nieder, als ob es nur durch sein eigenes Gewicht erdwärts gezogen würde, Fig. 17.

Fig. 17.

15. Knieheben und Beinstrecken. Strecke das wie bei der vorhergehenden Uebung gehobene Bein (plötzlich)

a. nach vorn, oder

b. nach der Seite aus und senke es (langsam) aus der hergestellten Vor- oder Seitspreizhalte herab. — 1. 2. u. 3. —

16. Ergreife das nach vorn gehobene Bein oberhalb des Kniees von unten her mit den Händen, strecke und beuge dann abwechselnd das Knie, Fig. 18. — 1. 2. — Selbstverständlich

Fig. 18.

kann die Uebung auch ohne Unterstützung mit den Händen ausgeführt werden.

17. Knieheben und Stoßen mit dem Beine schräg nach hinten. Die Bewegung hat die größte Aehnlichkeit mit der des austretenden Schwimmers im Wasser, Fig. 17. — 1. 2. und 3. —

Von anderen Formen des Beinstoßens ist der Stoß nach unten, wobei der Fuß auf den dröhnenden Boden niedergestellt wird, mehrfach bei Ordnungsübungen als Mittel, Sammlung und Ruhe herzustellen, nützlich zu verwenden, Fig. 17. Der Befehl dazu lautet: Rechts oder links — stampft!

18. Kniebeugen im Stande auf einem Beine bei Kniehebhalte des anderen bis zum Ansohlen des letzteren an den Boden.

19. Wechsel aus Fersenhebhalten in Kniehebhalten und umgekehrt. — 1. 2. —

Uebungen im Ausfall.

Da der Ausfall, welcher den Uebergang von den Beinübungen an Ort einerseits zu den Rumpfübungen und zu den Uebungen im Gehen andererseits bildet, eine der ansprechendsten Uebungen beim

Turnen der Erwachsenen ist, so führen wir eine vergleichsweise große Zahl von Formen desselben an.

1. Wiegen im Spreiz- und Grätschstande. Spreize das linke Bein seitwärts zum Zehenstande, so weit es möglich ist, ohne mit dem rechten die senkrechte Stellung auf ganzer Sohle aufzugeben, und bringe dann die Last des Körpers abwechselnd auf beide Füße (Grätschstand), dann auf den linken (Spreizstand), wieder auf beide, demnächst auf den rechten Fuß, Fig. 19.

Fig. 19.

Fig. 20.

2. Auslage. Spreize mit dem rechten Beine, wie vorher, zum Zehenstande seitwärts, beuge dann das linke Knie, bis der rechte Fuß zum Sohlenstande gelangt. Ein Senkel vom linken Knie wird dann die linke Fußspitze, eins aus der rechten Kniekehle die rechte Ferse treffen; die Last des Körpers ruht etwas mehr auf dem linken als auf dem rechten Fuße. Man überzeugt sich von dieser ungleichen Vertheilung dadurch, daß man mit dem rechten Fuße die Uebung des Fußklappens machen läßt. Ohne daß der Absatz sich vom Boden entfernt, wird die Spitze gehoben und mit Gewalt wieder gesenkt. — Als Armübung in der Auslage mag etwa ein abwechselndes Stoßen der Arme nach vorn in Betracht gezogen werden, Fig. 20.

3. Kniewippen in der Auslage.

4. Rascher Wechsel von Grundstellung und Auslage.

5. Wechsel von Auslage rechts und links — mit jedesmaligem Seitstoßen des gleichnamigen Armes, durch Drehung auf den Fersen.

6. ¼ Drehung rechts und links um, auf der Ferse des zurückstehenden Beines in der Auslage, das vordere Bein wird gehoben und seitwärts gestellt.

7. Kniebeugen eines Beines im Seitgrätschstande, abwechselnd rechts und links. Man grätscht so weit, daß die Füße um die Länge des eigenen Beines von einander entfernt sind.

8. Ausfall aus der Grundstellung

a. nach der Seite,

b. schräg vorwärts,

c. vorwärts.

Beim Ausfall rechts tritt das rechte Bein um seine eigene Länge zur Seite oder nach vorn, indem es gleichzeitig um seine Längenaxe ein wenig auswärts dreht, und krümmt sich beim Niederstellen flugs so weit, daß ein Senkel vom Knie eben vor die rechte Fußspitze fällt; beide Füße sollen mit ganzer Sohle auf dem Boden fest stehen. Der Oberleib neigt sich zugleich ein wenig in der Richtung des Ausfalls vor. Man übe den Ausfall zuerst einseitig mit dem rechten oder dem linken Beine nach derselben Richtung, sodann nach verschiedenen Richtungen im Wechsel, endlich abwechselnd rechts und links.

9. $^1/_4$ Drehung links auf den Fersen beider Füße bei Ausfallstellung rechts, das rechte Bein bleibt gebogen.

10. $^1/_4$ Drehung links zur Ausfallstellung links aus der Ausfallstellung rechts und umgekehrt, auf den Fersen beider Füße.

11. $^1/_4$ Drehung rechts und links in der Ausfallstellung; der zurückstehende Fuß beschreibt einen Kreis um den vorangestellten.

12. Ausfall rechts aus der Auslage rechts, desgleichen links aus der Auslage links und besonders: Rasches Zurücktreten aus der Ausfallstellung in die Auslage; ferner läßt man Grundstellung, Auslage und Ausfallstellung sofort auf einander folgen.

13. (Gerades oder schräges) Zurückstellen des linken (rechten) Beines aus der Grundstellung zur Ausfallstellung rechts (links) wird häufig „Ausfall rückwärts" genannt.

14. Gerades Zurückstellen des rechten Beines nach vorausgegangenen Ausfall rechts vorwärts zur Ausfallstellung links und umgekehrt.

15. Ausfall mit hohem Spreizen des vorschreitenden (ausfallenden) Beines vor dem Niedertreten.

16. Ausfall aus dem Hockstande.

17. Als Armübung, um den Ausfall aus der Grundstellung zu begleiten, wähle man das Hauen mit dem Arme, welcher dem Ausfall gleichnamig ist. Wir unterscheiden, wie beim Hiebfechten, acht Schulhiebe oder Haupthiebe je nach der Armdrehhalte. Der Arm wird gebogen und die Faust so gestellt, daß sie bei gleichzeitiger

Streckung des Arms einen eingebildeten Gegner, nach welchem hin der Ausfall gerichtet ist, in der jedesmal vorherbezeichneten Weise treffen kann. Man trifft aber mit dem rechten Arm den Kopf des aufrechtstehenden Feindes beim Speichhieb, die rechte Achsel beim Hochristhieb, die rechte Seite beim Risthieb, die rechte Hüfte beim Tiefristhieb, den Bauch beim Ellenhieb, die linke Schulter beim Hochkammhieb, die linke Seite oder vielmehr die Brust beim Kammhieb, die Brust über der linken Hüfte beim Tiefkammhieb. Weshalb denn auch die Hiebe selbst häufig mit den Namen Kopfhieb, Achselhieb, Seitenhieb, Hüfthieb, Bauchhieb, Schulterhieb, Brusthieb und Tiefbrusthieb bezeichnet werden.

Der Befehl lautet z. B.

Ausfall rechts seitwärts mit Speichhieb — fallt — aus!

Der Arm wird auf das Wort fallt so gehoben, daß die geballte Faust in Scheitelhöhe Speichhaltung hat, und streckt sich bei dem von oben nach unten geführten Hiebe in der Richtung des Ausfalls nach der rechten Seite mit kräftigem Schwunge, Fig. 21.

Fig. 21.

18. Ausschreiten des rechten Beines und gleichzeitiges Heben des linken Armes bis zur Höhe des Kopfes: die Stellung des borghesischen Fechters. Man verharre darin eine Zeitlang, ohne ein Glied zu rühren; solches Ausharren erfordert eine gewisse Stetigkeit der Muskelkraft, aber eine noch größere Willensruhe. Da guter Wille sich nicht erzwingen läßt, so muß man den Uebenden gestatten, in aller Stille die Stellung aufzugeben, wenn sie sich für erschöpft halten.

Rumpfübungen.

1. Vorbeugen des Rumpfes in der Grundstellung auf den gestreckten Beinen, langsam und tief, bei Hochstrecken oder Hoch-

stoßen der Arme, nach längerer Uebung bis zum Anhanden an den Boden und zum Umarmen eines oder beider Beine. Das Aufrichten geschieht mit Rumpfstrecken oder mit Kniebeugen zum Hockstande und nachfolgender Erhebung aus diesem, Fig. 22. — 1. 2. —

Fig. 22.

Ein wiederholtes Kniebeugen und -strecken in der gebeugten Haltung, welches das Gesäß abwechselnd hebt und senkt, mag Scherzes halber eingeschaltet werden.

2. Vorbeugen in der Grundstellung ruckweise nach Zählen: Haltbeugen des Rumpfes. — 1 bis 12. —

3. Vorbeugen im Grätschstande mit Kniewippen, mit Schwung. Die Anfangs hochgehobenen Arme schwingen abwärts zwischen den Beinen hindurch entweder frei nebeneinander, oder eine Hand ergreift das Gelenk der anderen, als ob sie einen Hieb von oben nach unten mit derselben führen wollte: Bei Eiselen „der Sägemann". — 1. 2. —

4. Vorbeugen im Grätschstande zu mäßiger Beugung (Rumpfbeughalte) und abwechselndes Stoßen der rechten und linken Faust nach unten, der eine Arm beugt, während der andere streckt. — In Eiselens Hantelübungen wird die Uebung passend Stampfe genannt, Fig. 23. — 1. 2. —

Fig. 23.

5. Vorbeugen mit Hockstrecken der Arme wie bei 1; Aufrichten und Rückbeugen mit gleichzeitigem Ausbreiten der Arme. — 1. 2. 3. —

6. Rückbeugen des Rumpfes mit Vorheben der Arme. Man vergesse nicht, beim Rückbeugen auch den Kopf in den Nacken zu legen und den Blick nach oben zu richten.

7. Langsames Vor- und Rückbeugen: Rumpfwiegen im Quergrätschstande, Fig. 24; desgleichen in der Ausfallstellung rechts oder links vorwärts. — 1. 2. —

Fig. 24.

8. Ausfall seitwärts mit Vorbeugen, abwechselnd rechts und links. — 1. 2. 3. 4. —

9. Vorbeugen des Rumpfes im Stand auf einem Beine und gleichzeitiges Rückspreizen des anderen. Die Hände unterstützen beim Beugen, indem sie den Oberschenkel des Standbeins dicht am Knie umfassen und ziehen, zu längerem Verweilen in der Beughalte, Fig. 25.

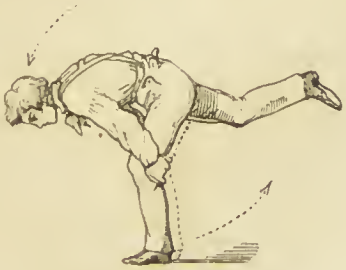


Fig. 25.

10. Seitbeugen des Rumpfes im weiten Seitgrätschstande. Um ein bestimmtes Maß des Seitbeugens zu erhalten, lasse man die

Arme Seitstreckhalte einnehmen und beuge so tief, bis die herabsinkende Hand das Bein berührt, Fig. 26.

Fig. 26.

Fig. 27.

11. Hüftbeugen: Vorbeugen des Rumpfes mit steifem Kreuz und über den Kopf gestreckten Armen, Fig. 27.

12. Rumpfdrehen mit Armschwingen der nach vorn gestreckten Arme rechts und links in der Grundstellung, Fig. 28. — 1. 2. —

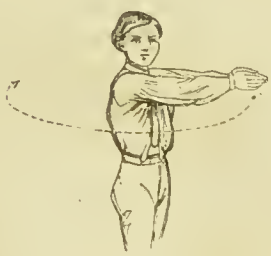


Fig. 28.

Fig. 29.

13. Rumpfdrehen, Rumpfbeugen und Kniebeugen, wie wenn man einen hinter dem Fuße liegenden Gegenstand vom Boden aufnehmen wollte.

14. Rumpfdrehbeugen im Grätschstande zum abwechselnden Umarmen des linken und des rechten Beines. Zum ersteren gelangt man mit $^1/_4$ Drehung rechts um, sodann zu diesem mit $^1/_2$ Drehung links, Fig. 29.

Hüpfen und Springen — an Ort.

1. Hüpfen auf den Zehen
   a. beider Füße. Die Kniee geben beim Niedersprunge nur wenig nach, der Aufsprung geschieht vorwaltend durch Kraft der Füße
   a. ohne Drehung um die Längenaxe;
   b. mit $^1/_4$ Dr. u. d. L.;
   c. mit Stoßen der Arme nach unten im Aufsprunge;
   b. eines Fußes als Hinken an Ort, abwechselnd mehrfach rechts und links.

2. Sprung mit Strecken des ganzen Leibes, zugleich Hochstrecken der Arme.

3. Hüpfen zum Grätschstande und aus diesem zum Stande mit geschlossenen Beinen.

4. Grätschen im Sprung zugleich mit Schräghochstrecken der Arme, Fig. 30.

Fig. 30.

Fig. 31.

5. Kreuzen der Beine im Sprung mit Seitheben der Arme, Fig. 31.

6. Sprung mit Fersenheben beider Beine bis zum Auferfen an das Gesäß, wo möglich ohne jede Beugung der Hüftgelenke, Fig. 32.

Fig. 32.

Fig. 33.

7. Sprung mit Knieheben beider Beine, allmählich bis zum Anknieen an Brust oder Schultern, Fig. 33.

Zwanzig Sprünge mit Fersenheben zum Anfersen, zehn mit Knieheben zum Anknieen hintereinander setzen schon ziemlich in Athem.

8. Uebung 4, 5, 6, 7 aus dem Hockstande.

9. Das Durchhinken des rechten Beines durch den Bogen, welcher entsteht, wenn die rechte Hand die linke Fußspitze ergreift; und

10. der Sprung mit Knieheben über die vor dem Leibe gefalteten Hände zwischen den Armen hin werden Einzelnen zur Uebung empfohlen.

11. Sprung zur Ausfallstellung.

12. Wechsel der Ausfallstellung im Sprunge

a. ohne Drehen,

b. mit Drehen um die Längenaxe.

Das Ausführungswort des Befehls lautet bei allen diesen Uebungen — hüpft! oder — springt! —

Da es viel zu sehr ermüden würde, die im Vorstehenden aufgezählten Uebungen in derselben Reihenfolge abzuturnen, so hat der Vorturner sie im Wechsel mit anderen vornehmen zu lassen, welche eben so sehr Ruhe und Stetigkeit erfordern, wie jene Schnellkraft und Eifer, mit Halten oder Haltungen und Stellungen. Wenn das Einschalten der letzteren zwischen den Uebungen des Hüpfens die Erholung der Springer bezweckt, so läßt sich der gleiche Zweck auch erreichen, wenn man die ganze Turnerschaar in zwei Abtheilungen theilt, deren eine hüpft, während die andere in anstrengender Haltung steht. Hieraus ergiebt sich eine besondere Art des Wettturnens, welche die

Frage zur Entscheidung stellt, ob die eine Abtheilung das Springen, die andere das ruhige Stehen länger aushält. Sie mit der gewöhnlichen Art des Wettturnens, bei welcher es auf die größere Leistung in derselben Uebung ankommt, in Wechsel zu bringen, muß den Vorturnern überlassen bleiben.

Der Gedanke, von verschiedenen Turnern gleichzeitig von einigen diese, von anderen jene Uebungen ausführen zu lassen, etwa verschiedene Armübungen von ebenso vielen hintereinander gestellten Reihen, oder Armübungen von der einen, Beinübungen von der anderen, liegt ohnehin sehr nahe; und auch für die Vorturner liegt in der Freiübung ein Zug zur Freiheit verborgen.

Gehen.

Bei der vielseitigen Uebung im Gehen, welche der Betrieb der in der zweiten Hälfte des „Leitfadens" beschriebenen Ordnungsübungen mit sich bringt, scheint es nicht unbedingt nothwendig, eine größere Zahl eigener Gangübungen besonders zu erlernen.

1. Zur Abwechselung mit dem gewöhnlichen Gehen möge das
   a. Gehen vorwärts mit Spreizen im Bogen von hinten nach vorn,
   b. Gehen vorwärts mit Knieheben, wie zum Treppen- oder Bergsteigen,
   c. Gehen rückwärts mit Fersenheben

nach Zählen geübt werden, so zwar, daß, ehe das gehobene Bein niedergestellt wird, ein längerer Zeitraum verfließt, als beim gewöhnlichen Gehen zur Vollendung des Schritts erforderlich ist, ferner

   d. Gehen mit tieferem Kniewippen, als man für gewöhnlich anzuwenden pflegt, sodann
   e. Gehen auf den Zehen,
   f. Gehen mit regelmäßigem Schrittwechsel (= Kiebitzgang). Die Tritte folgen so: Vorstellen des rechten Fußes, Nachstellen des linken, Vorstellen des rechten, Vorstellen des linken, Nachstellen des rechten u. s. w.
   g. Gehen seitwärts mit Drehung in folgender Weise: Seitstellen des rechten Fußes nach der rechten Seite, halbe Drehung r. auf der r. Ferse zum Grätschstande, halbe Drehung rechts auf der l. Ferse zum Grätschstande, und Tritt des r. Fußes zur Grundstellung, von Spieß Schrittzwirbeln genannt. — 1. 2. 3. 4. —

2. Weiter verbinde man mit dem Gehen verschiedene Armübungen, als

a. (Vor- oder Seit-) Heben und Senken der Arme; desgleichen Vor- oder Seitstoßen im Takte des Schreitens,

b. Kreisen beider Arme von oben nach vorn u. s. w. im Takte des langsamen Gangs,

c. Haspeln (das ist ein Kreisen jeder Hand um die andere in der Höhe der Brust, bei gehobenen, im Ellenbogen gebeugten Armen) im raschen Gehen.

3. Beschränken wir uns hiermit auf eine kleine Zahl von Bewegungsarten, so verweisen wir um so nachdrücklicher auf den erfrischenden Wechsel von Stehen und Gehen. Ist die Turnerschaar zur Vornahme der Freiübung gerüstet, so braucht sie auch bei den vorausgehenden Uebungen, welche als Uebungen an Ort bezeichnet sind, nicht in alle Wege ängstlich an der Scholle zu kleben. Man schalte vielmehr zwischen je zwei oder mehreren der Freiübungen an Ort einige Schritte vorwärts oder rückwärts oder seitwärts (mit Kreuzen der Beine oder mit Nachstellen) ein, z. B.

Tiefes Kniebeugen. Strecken. 4 Schritte mit Nachstellen nach der rechten Seite hin. Stoßen mit dem rechten Arme nach der rechten Seite. 4 Schritte schräg vorwärts rechts und Ausfall rechts in derselben Richtung und Risthieb mit dem rechten Arme. 6 Schritte rückwärts und Vorbeugen des Rumpfes mit gleichzeitigem Rückheben der Arme u. s. w.

Man wolle doch in dieser Weise alle beschriebenen Uebungen in freier Folge und Zusammensetzung wiederholen, indem man Anfangs einen gemessenen Befehl auf den andern folgen läßt, später mehrere Uebungen (ich will sagen: vier) zugleich ansagt und dann auf ein einziges Ausführungswort die ganze Reihe rasch abspielen läßt.

Laufen, Hüpfen und Springen.

Sowie beim Gehen darauf aufmerksam gemacht wurde, daß es nicht sonderlich angebracht erscheine, mit den erwachsenen Mitgliedern der Turnvereine Uebungen in allerlei vom natürlichen Gange abweichenden Gangarten vorzunehmen, so wird jetzt auch der Uebung im Laufe ihre naturgemäße Einfachheit zu bewahren sein. Nur damit diese genau erkannt werde, übe man das Laufen einerseits mit steifgestreckten Knieen, anderseits mit hohem Fersenheben, hohem Knieheben und Vorspreizen als besondere Laufarten, welche

aus der Uebertreibung der einen oder der anderen jener verschiedenen Gelenkbethätigungen entspringen, die beim gewöhnlichen Laufe zu einem ächten, in allen Theilen verhältnißmäßig gerundeten Ganzen vereinigt sind.

Die Turner werden, um diese Uebungen vorzunehmen, etwa zu Vieren nebeneinander entlang der Begränzung des freien Turnraums aufgestellt, und auf ein gegebenes Zeichen des Vorturners reißen sich stets die vordersten Vier von der Schaar los, durcheilen die Bahn und schließen sich hinten wieder an.

Ein Laufen, bei welchem es auf außerordentliche Geschwindigkeit oder Ausdauer ankommt, wird, weil das Außerordentliche eben nicht Jedermanns Sache ist, von der Liste der regelmäßig-allgemeinen Freiübungen zu streichen sein und als ein Ding eigener Art zu rechter Zeit für sich allein in Pflege genommen werden. Weil es seinem Wesen nach fast immer als Wettübung sich darstellt, ist, damit das Spiel für alle Läufer gleich sei, eine gerade ausgestreckte Bahn von bestimmter Länge zu wählen.

Die Uebungen im Hüpfen und Springen von Ort, so weit sie nicht ebenfalls der besonderen Behandlung unterliegen, welche ihnen wohl schon längst beim üblichen Riegenturnen allgemein zu Theil geworden ist, schließen sich theils den Uebungen im Laufen, theils denen im Hüpfen an Ort passend an.

Zur ersten Gattung gehört unter Anderem das Galopphüpfen vorwärts, ein Laufen und Springen, bei welchem ein und dasselbe Bein stets vor dem anderen niedergestellt wird, ferner das Kreuzhüpfen seitwärts, ein Hüpfen nach der Seite, bei welchem während des Fliegens ein flüchtiges Kreuzen der gestreckten Beine stattfindet, sodann vorzüglich alle Sprünge, denen ein Anlauf vorhergeht, die Anlaufsprünge. Hier empfehle ich zu fleißiger Uebung den sogenannten Dreisprung, ein Gefüge von drei unmittelbar aufeinander folgenden Sprüngen in die Weite, bei welchem nach einem Anlauf zuerst etwa auf den rechten, dann auf den linken, endlich auf beide Füße niedergesprungen wird. Es ist schon Etwas, wenn einer mit solchen drei Sprüngen eine Strecke von dreißig rheinl. Fuß durchmißt.

Zur andern Gattung gehören alle Sprünge, welche aus dem Stande gemacht werden: die Standsprünge mit Aufsprung beider Füße oder eines Fußes. Man mache zuerst alle bereits beschriebenen Sprünge mit einer Fortbewegung von Ort, und zwar auf vierfache Weise:

1. fortgesetzt den nemlichen Sprung in der nemlichen

Richtung, z. B. einen Sprung vorwärts in die Weite aus tiefem Hockstande auf beiden Füßen mit völliger Streckung des Körpers im Fliegen zum abermaligen Hockstande: den Heuschreckensprung, Fig. 34;

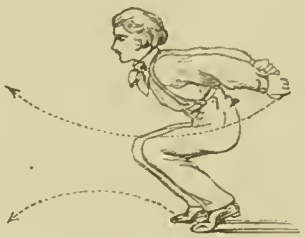


Fig. 34.

2. fortgesetzt den nemlichen Sprung in entgegengesetzter Richtung, z. B. ein Springen aus dem Stande auf gekreuzten Beinen mit Wechsel der Kreuzung seitwärts hin und her: das Wiegespringen, Fig. 35;

Fig. 35.

3. abwechselnd den nemlichen Sprung ein oder mehrere Mal an Ort und von Ort;

4. verschiedene Sprünge, abwechselnd einen (schwereren) an Ort und einen (leichteren) von Ort.

Sprünge, bei welchen der Bewegung der Beine Armbewegungen zugeordnet sind, sind leicht zu ersinnen. Ein Beispiel ist der Sprung vorwärts aus dem Stand auf einem Fuße, mit Vorschwingen beider Arme und des freien Beines beim Aufspringen, zum Niedersprunge auf beiden Füßen, Fig. 36.

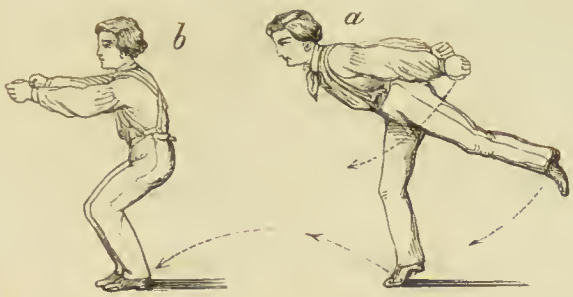


Fig. 36.

Ist der Betrieb dieser Uebungen der richtige, so wird man sie nicht unvermischt und anhaltend ausführen lassen, sondern Lauf und Gang, Sprung und Lauf unter sich und mit Thätigkeit der oberen Glieder dergestalt in Wechsel bringen, daß, wenn körperliche Ermüdung das nothwendige Ergebniß der leiblichen Anstrengung ist, diese Ermüdung sich dennoch mehr über den ganzen Körper vertheilt, als in einzelnen Gliedern schmerzlich empfunden wird.

An die bisher beschriebenen oder benannten Freiübungen, welche sich so zu sagen unter allen Umständen auf dem „glatten und platten Erdboden" vornehmen lassen, schließen sich andere, bei welchen zwar ebenso wenig eine besondere Geräthschaft nöthig ist, um sie auszuführen, welche aber doch eine sorgfältigere Zubereitung des Erdbodens, die ihn trocken und weich macht, wenn auch nicht ganz unerläßlich, doch wünschenswerth machen, indem bei ihnen nicht allein die Füße, sondern andere Leibestheile mit dem Boden in Berührung kommen. Sie bilden den Uebergang zu den Geräthübungen. Dahin kann bereits:

Das Niederknieen auf einem oder beiden Knieen gerechnet werden, Fig. 37 und 38, ersteres sowohl mit Zurückstellen

Fig. 37.

Fig. 38.

des Beines, auf dessen Knie man sich niederlassen will, wie mit Vorstellen des entgegengesetzten Beines.

Ganz besonders aber gilt das Gesagte von den Uebungen im Liegestütz und in anderem Betracht von denjenigen Uebungen, welche man auf dem ebenen Boden mit Benutzung und Unterstützung anderer Turner vornimmt. Beispiele beider Uebungsarten lasse ich folgen.

Uebungen im Liegestütz.

Ich gebe nur bei einer Uebungsreihe die Befehlsworte.

1. Zehenstand — steht! Tiefes Kniebeugen — beugt! Hände (neben den Füßen) auf den Boden — stützt! Vorstützeln, Füße bleiben an Ort und Stelle (oder Rückgehen, Hände bleiben an Ort und Stelle), bis der Leib ausgestreckt ist. Vor — streckt (oder zurück — streckt)! zum Liegestütz vorlings, Blick erdwärts, Beine geschlossen und gestreckt, nach Jahns derbem Ausdrucke, „ohne Katzenbuckel und Hängeleib", die Füße zehen auf, Fig. 39.

Fig. 39.

2. Zum Liegestütz seitlings links — um! Der rechte Arm stützt, der rechte Fuß stemmt mit der äußeren Fußkante, die rechte Seite ist dem Boden zugedreht.

3. Zum Liegestütz vorlings rechts — um!

4. Zum Liegestütz seitlings rechts — um! Fig. 40.

Fig. 40.

5. Zum Liegestütz rücklings rechts — um! der Blick ist aufwärts gerichtet, die Füße stemmen mit den Fersen gegen den Boden, sie fersen auf, Fig. 41.

Fig. 41.

6. Zum Liegestütz vorlings kehrt euch links — um!
7. Zurückstützeln (oder vorgehen) zum Hockstand — hockt!
8. Aufrichten zum Stehen — steht!

Bezeichnung weiterer nicht besonders schwieriger Uebungen im Liegestütz.

9. Erheben zum Stütz auf den Fingerspitzen im Liegestütz vorlings.

10. Liegestütz seitlings bei Stütz auf einem Ellenbogen, ein malerisches Stück, welches Turnwarte, Vorturner und andere Freunde der erhabenen Turnkunst, welche über die allgemeinen Freiübungen längst hinaus sind, während der Dauer derselben abseits vorzunehmen belieben mögen, ohne auszuruhen, Fig. 42.

Fig. 42.

11. Wippen im Liegestütz vorlings:
   a. Liegestütz vorlings auf gestreckten Armen, langsameres oder schnelleres Beugen der Arme zum Knickstütz und Strecken der Arme zum Stütz.

b. Liegestütz vorlings bei Stütz eines gestreckten Armes und Unterarmstütz des anderen, gleichzeitiges Niederlassen des ersteren zum Unterarmstütz und Aufkippen des letzteren zum Stütz, Fig. 43.

Fig. 43.

12. Hochstrecken eines Armes im Liegestütz vorlings oder rücklings.

13. Stützhüpfen an Ort ohne und mit Zusammenschlagen der Hände vor (auch hinter dem Leibe) im Liegestütz vorlings; desgleichen Stützhüpfen mit Kreuzen der Arme.

14. Rückspreizen des rechten oder linken Beines bei Liegestütz auf beiden Händen oder auf einer Hand.

15. Fersenheben eines oder beider Beine zum Anfersen an den Oberschenkel im Liegestütz vorlings auf beiden Händen.

Fig. 44.

16. Knieheben mit jedesmaligem Niederstellen des der Brust genäherten Beines, Fig. 44.

17. Hüpfen zum Grätschstande im Liegestütz vorlings, Grätsch-Liegestütz.

18. Hüpfen mit Zusammenschlagen der Füße aus dem Liegestütz vorlings mit gegrätschten Beinen.

19. Hochstrecken des linken (r.) Armes und Rückspreizen des rechten (l.) Beines im Liegestütz vorlings, Fig. 45.

Fig. 45.

20. Gleichzeitiges Hüpfen und Stützhüpfen auf den entfernt von einander gestellten Beinen und Armen und Zusammenklappen so der Beine wie der Arme.

21. Drehen um die Tiefenaxe im Liegestütz vorlings rechts und links:

a. mit den Händen um die Füße stützgehend oder stützhüpfend,
b. mit den Füßen um die Hände gehend oder hüpfend,
c. mit Händen und Füßen um eine durch die Mitte des Leibes gedachte Axe, gehend und stützgehend, gehend und stützhüpfend, hüpfend und stützgehend, hüpfend und stützhüpfend.

Diese von Guts-Muths als sog. Rückenprobe eingeführte Uebung möge dargestellt werden bald auf Befehl in der unter 1. angegebenen Art, bald als Wettübung, um zu erfahren, welcher von mehreren Turnern am schnellsten, oder welcher am längsten sich zu drehen vermag.

22. Gehen und Hüpfen auf den Händen und Füßen kopfwärts, fußwärts, seitwärts.

23. Hüpfen auf den Händen und Füßen mit Drehen um die Tiefenaxe.

24. Wettlaufen auf Händen und Füßen.

25. Liegestützwechsel aus dem Liegestütz vorlings in den Liegestütz rücklings durch

a. Hocke: Beide Beine schwingen beugend zwischen den stützhüpfenden Armen hin.
b. Flanke: Beide Beine schwingen gestreckt und geschlossen unter der gelüfteten rechten oder linken Hand hin.

26. Streckfall: Niederfallen mit steifem Körper vorwärts zum Liegestütz vorlings.

Auch: Niederfallen rückwärts mit $^1/_2$ Drehung um die Längenaxe im Fallen zum Liegestütz vorlings, zwei Uebungen, welche,

von einer großen Schaar gleichzeitig oder reihenweise gut ausgeführt, stets Eindruck machen. Nur dürfen solche Stücke, die sich als unerwartete Aeußerungen eines auf ein Ungewöhnliches, fast Seltsames gerichteten Willens geben, nicht allzuhäufig wiederholt werden. Dies verwischt ihre Natur und zerstört ihre eigenthümliche Wirkung.

Ueberhaupt wird die Mehrzahl der Ausführenden auf fortgesetztes Liegestützen am Boden nicht sehr erpicht sein, denn es strengt Nacken- und Rückenmuskeln nicht wenig an, ermüdet das Handgelenk, beschmutzt die Hände, und — schon das Kind ist nur Vierfüßler, damit es verlerne, einer zu sein. Lassen wir uns das gesagt sein, und bewegen uns auf einem Felde, welches als Gränzgebiet der Freiübung bezeichnet worden ist, mit verständiger Beschränkung.

Uebungen mit gegenseitiger Unterstützung.

Die Turner seien zu Zweien, Paar hinter Paar, aufgestellt, jeder von seinem Nebenmanne um eines Armes Länge entfernt. Diejenigen, welche ihre rechte Seite den anderen zuwenden, mögen kurz Erste, die anderen Zweite genannt werden. Nach geschehener Aufstellung reicht jeder seinem Nebenmanne die Hand, so daß die rechte Hand der Ersten mit der linken der Zweiten verflochten ist.

1. Dann erfolgen: Ausfall rechts seitwärts, Ausfall links seitwärts und Ausfall nach Außen. Im letzten Falle schreiten die Ersten links, die Zweiten rechts so weit aus, daß die verbundenen Arme wagerecht gehoben sind. Ein Seitstoßen mit den freien Armen begleite die Uebung.

Auf den Befehl: Hände los, kehrt euch alle nach Innen — um! machen die Ersten die halbe Drehung um die Längenaxe rechts, die Zweiten links und man wiederholt den dreimaligen Ausfall nach der rechten, der linken und der äußeren Seite.

2. Darauf verringern die Zweiten ihren Abstand von den Ersten, bis sie die rechten Arme bequem um deren Rücken schlingen können, und es folgt Rumpfbeugen rückwärts der Ersten und, bei gleicher Unterstützung durch die linken Arme der Ersten, nachher Rumpfbeugen rückwärts der Zweiten, Fig. 46; sodann, nachdem alle (nach Innen) sich herumgekehrt haben, beugen sich die Ersten über die linken Arme der Zweiten und die Zweiten über die rechten Arme der Ersten rückwärts.

Fig. 46.

3. Weiter treten die Ersten einen Schritt zurück, die Zweiten kehren sich links um und ergreifen mit der rechten Hand die rechte Hand der schräg vor ihnen stehenden Ersten. Aus der anfänglichen Aufstellung $\overset{2\ 1}{\underset{2\ 1}{\smile\ \smile}}$ ist jetzt die Aufstellung $\overset{\frown\ \smile}{\underset{\frown\ \smile}{2\ 1}}$ geworden. Alle machen nach und nach Rumpfbeugen vorwärts, tiefes Kniebeugen, Ausfall seitwärts rechts und Ausfall links mit Armstoßen.

Nach einem Sprunge des Ersten, welcher diesen rechtshin vor die linke Seite des Zweiten führt, reicht letzterer ihm und nimmt seine linke Hand. Man hat die Aufstellung $\overset{\smile\ \frown}{\underset{\smile\ \frown}{1\ 2}}$ eingenommen. Es wiederholen sich in derselben die Uebungen: Rumpfbeugen, Kniebeugen, Ausfall rechts, Fig. 47, und links.

Fig. 47.

4. Alle machen sodann links um, so daß zwei Reihen einander Angesichts verschoben gegenüberstehen. Die Angehörigen jeder Reihe reichen sich zunächst untereinander die Hand, die Reihe der Zweiten tritt einen kleinen Schritt zurück und es folgt von Seiten aller ein Armheben vorwärts mit Zurückstellen des rechten Beines.

Wieder werden die Hände gelöst, und jeder giebt nunmehr dem einen seiner beiden Gegenmänner die rechte, dem anderen die linke Hand zu einem, wohl rein doch nicht gewaltsam auszuführenden Armstoßen schräg nach vorn rechts und links. Der Zickzack der Arme läuft ohne Unterbrechung durch die ganze Schaar.

Kniebeugen der Ersten, der Zweiten, Liegestütz der Ersten bei Stütz auf den Händen der Zweiten, Fig. 48, und der Zweiten bei Stütz auf den Händen der Ersten folgen, endlich langsames und möglich hohes Rückspreizen aller mit dem rechten Beine und mit dem linken, wobei die Arme entweder wagerecht gehoben gekrümmt, oder schräg nach oben gestreckt gegeneinanderstemmen.

Fig. 48.

Fig. 49.

5. Nach Wiederherstellung der ursprünglichen Ordnung wenden sich alle der Mitte (zwischen beide Reihen) zu, jeder Erste reicht seinem Zweiten beide Hände und beugt die Kniee, Fig. 49. Nachdem er sich aufgerichtet, thut dasselbe der Zweite, dann beide wechselnd, sodaß der eine sich hebt, während der andere sich senkt, endlich beugen und strecken beide vereint.

Mit den vier Uebungen des Liegestützes der Ersten oder Zweiten bei Stütz der Hände auf dem rechten oder linken Knie der in Ausfallstellung befindlichen Zweiten oder Ersten, Fig. 50, mag man die Uebungsreihe beschließen.

Fig. 50.

Dem Ermessen der Vorturner bleibt es vorbehalten, dergleichen Uebungsreihen zu vervielfältigen; das erfordert wenig Sinnen, besonders, wenn man in Befolgung eines bestimmten Plans eine und dieselbe Freiübung, wie Rumpfbeugen oder Ausfall (was ich in der vorstehenden Uebungsreihe absichtlich nicht gethan habe) in mannigfaltigen Stellungen und Gruppierungen der Helfenden wiederkehren läßt.

Hieraus ergeben sich dann von selbst einerseits eigenthümliche Verbindungen von Frei- und Ordnungsübungen, da es im Wesen dieser Weise, Freiübungen vorzunehmen, liegt, daß die Stellung der zusammenwirkenden Turner häufig wechselt, die Wechsel selber aber ihrer Natur nach an Zeit- und Raumordnung gebunden werden.

Andererseits aber geht man bei weiterer Ausbildung solcher Uebungen unmerklich völlig auf das Gebiet der Geräthübungen über. Stützflächen gleich dem Recke, dem Barren, dem Pferde bieten die gebogenen Beine, die gestreckten Arme, der gewölbte Rücken, die kräftigen Schultern der Turner. In heiterer Dienstfertigkeit stellen diese gern ab und an sich als leidende Stützen hin, welche sich greifen lassen und welche geduldig tragen, ohne zu wanken.

Da solche Uebungen sich indeß mehr zum Betriebe in einzelnen Riegen als in großen gesammelten Schaaren eignen, so beschränke ich mich an dieser Stelle auf Erwähnung einer einzigen dahin gehörenden turnerischen Aufgabe.

Der Sprung über einen einzelnen, gebückt stehenden Menschen, auf dessen Rücken man die Hände legt, um sich grätschend über seinen Kopf hinwegzuschwingen, ist bereits unter dem Namen **Bocksprung**

allgemein bekannt. Fig. 51, a stellt den Sprung in der leichtesten Form dar. In Fig. 51, b hat der Bock sich höher aufgerichtet; der Springer stellt nach Anlauf und Aufsprung die Hände auf die Schultern des Bocks, erhebt sich ohne zu zerren, ohne zu stoßen und ohne mit den Beinen festzuklemmen; in Fig. 51, c ist die Stellung des Bockes

a. b. c.

Fig. 51.

besonders gezeichnet, welche gelernt und beibehalten sein will, wenn Bock und Springer alle Gefahr vermeiden wollen. — Gemeinlich wird die Ordnung beim Gesellschafts-Bocksprungen so gehandhabt, daß die Schaar der Turner sich, je einer 10 bis 12 Fuß hinter dem andern, auf einer geraden oder kreisrunden Bahn aufstellt. Der Letzte macht sodann den Anfang mit Springen, schnellt sich nach und nach über alle seine Vormänner und stellt sich zuletzt vor dem Ersten in gehörigem Abstande selbst als Bock auf; sobald er einigen Vorsprung gewonnen hat, folgt ihm der Vorletzte; so kann das Werk ununterbrochen nach Belieben fortgesetzt werden. Damit alles störende Umblicken der Stehenden vermieden werde, ruft jeder letzte Springer den ersten, welchen er überspringt, mit dem Worte „Letzter" an, damit dieser erfährt, die Reihe kommt nun an ihn. — Eine Abänderung dieser Ordnung ergiebt sich, wenn man mehrere nebeneinandergestellte Reihen also springen läßt, daß je die Vordersten den Bock machen, die Uebrigen auf Befehl springen.

Zahlreiche Abänderungen der Springweise selbst sind zulässig. Nur beispielshalber erwähne ich den Bocksprung mit $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehung um die Längenaxe, welcher gewöhnlich Sprung seitwärts, Fig. 52, oder rückwärts genannt wird; ich erwähne ferner

Fig. 52.

den Sprung über mehrere eng zusammengestellte Turner und den Bocksprung mit Spreizen, für welchen zwei Turner mit abgewendetem Gesichte, vorgeneigten Hauptes, so zusammentreten, daß ein dritter, der Springer, die Hände auf beider Nacken zugleich wie auf die beiden Holm-Enden eines Barrens stemmen und das eine Bein, im Bogen von hinten nach vorn spreizend, über den Kopf des einen schwingen kann, während er das andere zwischen den Trägern vorbewegt; der Niedersprung geschieht auf beide Füße zugleich, Ferse an Ferse.

Ordnungsübungen.

I. Wesen und Betrieb der Ordnungsübungen.

Wenn eine Mehrzahl von Turnern in irgend einer Ordnung aufgestellt wird und diese Ordnung bald an Ort, bald in Bewegung von Ort aufgiebt, verändert, wiederherstellt, so wird die auf das Formen und Umgestalten der Menge gerichtete Uebung **Ordnungsübung** genannt.

Zwar läßt sich der Grundsatz der letzteren, daß Uebereinstimmung in den Bewegungen Vieler herzustellen gelernt werde, in jeder Turnart zur Geltung bringen, da der einzelne Turner allemal als Glied eines größeren Ganzen den Gesetzen gemeinschaftlicher Bestrebungen nachzuleben hat. Allein da diese Gesetze beim Turnen ohne Geräthe auf die leichteste und zugleich am Meisten ins Auge fallende Weise durchgeführt werden können, so schließt die Ordnungsübung sich unmittelbar an die Freiübung an. Sie wäre weiter nichts, als eine besondere Art Freiübungen zu betreiben, wenn sie nicht deren Begriff insofern veränderte, als sie die Thätigkeit des Einzelnen für die Dauer der Uebung in unauflösliche Beziehung zu der der Gesammtheit bringt.

Wenn somit Frei- und Ordnungsübungen von Haus aus verwandten Wesens sind, so sind sie auch in der Anwendung kaum zu trennen. Freiübungen werden in Ordnung vorgenommen und die Herstellung dieser Ordnung ist zugleich eine Uebung der Ordnung; der wechselnde Uebergang von der Freiübung, bei welcher der Nachdruck auf die Geberde des Einzelnen gelegt wird, zur Ordnungsübung, welche höheren Werth seinem Verhalten zur Masse beilegt, kann in jedem Augenblicke auf demselben Raume unter derselben Leitung stattfinden, so ganz nach denselben Grundsätzen und so unmerklich, daß die Gehorchenden selber nicht wissen, worauf es dem Befehlenden ankommt. In der angedeuteten Vermischung und Abwechselung von Uebungen, welche mehr auf den Einzelnen,

und welche mehr auf die Gesammtheit berechnet sind, zeigt sich vornehmlich die Kunst desjenigen, welcher die Leitung hat. Auf keine andere Weise wird derselbe leichter die Gefahr vermeiden, durch Ordnungsübungen zu langweilen und so den Nutzen seiner Arbeit in Frage zu stellen. Die außerordentliche Mannigfaltigkeit der Gestaltungen, welche er durch die Macht seines Befehls hervorrufen kann, die Genauigkeit in ihrer Darstellung, welche bei treuer Wiederholung der Uebungen sich erreichen läßt, verlockt gar leicht zu Uebertreibungen, zum Drillen, zu Künsteleien, wie sie bei den Turnern der Männerturnvereine, für deren Bedürfnisse dieses Büchlein verfaßt ist, am wenigsten am Platze sind.

Da es für den nachdenkenden Vorturner nicht so unerhört schwer erscheint, die vorstehenden Andeutungen zu berücksichtigen, andererseits, wollte ich sie im Folgenden mit Strenge durchführen, leichtlich jede Uebersichtlichkeit verloren gehen könnte, darf und muß ich ihm selbst das Beispiel der Entsagung geben. Die nachfolgende **Uebungslehre** beschränkt sich darauf, zu den einfachen Grundlagen hinzuleiten, aus welchen die Gestaltenfülle der Ordnungsgefüge sich aufbaut; die Zahl der Beispiele ist gering. In der That bedarf der Leiter bei Ordnungsübungen von vorn herein noch mehr als bei Freiübungen einer klaren Uebersicht über seine Aufgabe und die Mittel, welche ihm die Erreichung seines Zweckes möglich machen. Es sei denn, daß eine günstige Fügung von Umständen es ihm gestattete, regelmäßig einem guten Vorbilde nachzuahmen! Dabei fährt er unzweifelhaft am Besten. Zwischen der unmittelbaren Anschauung und der schriftlichen Belehrung ist hier deshalb der Abstand so groß, weil es dem einzelnen Leser unmöglich ist, durch Versuche sich anscheinend Verwickeltes klar zu machen, und an sich selber das Verständniß des Gelesenen zu erproben, wozu er bei den Freiübungen die Macht hatte. Eine richtige Auffassung von Ordnungsübungen nach bloßer Beschreibung ist — ich gebe es zu — schwer, eine Sache der Unmöglichkeit aber durchaus nicht. Einige zurechtgeschnittene Papierstreifchen oder Holzklötzchen, noch besser ein Regiment bleierner Soldaten leisten zur Versinnlichung häufig die vortrefflichsten Dienste. Sind erst einzelne Hauptstücke klar geworden, so nimmt das Verständniß hinterdrein sehr schnell zu. Und ganz ohne Anschauungen ist überhaupt auch Niemand. Die der turnerischen Ordnungskunst verwandten Gebiete der Tanzkunst und der Kriegskunst liefern dieselben in überreicher Abstufung.

Es ist nothwendig, vor jeder Beschreibung einzelner Ordnungsübungen einen Blick auf beide zu werfen. Denn eine vollständige

Lehre der Ordnungsübungen würde beide Gebiete nicht bloß berühren, sondern nach einigen Richtungen durchstreifen müssen. Und da dies unsere Aufgabe nicht sein kann, muß ich davor warnen, sich den Einflüssen, welche Tanz- und Kriegskunst auf die turnerischen Ordnungsübungen der Erwachsenen gewinnen könnten, bedachtlos hinzugeben. Bei der ersteren ist allerdings die Gefahr nicht gar so groß. Da eine auf bestimmte Regeln begründete Lehre derselben längst überall verbreitet und nirgend die Klage laut geworden ist, daß die rüstigen Mitglieder der Turnvereine es an der Ausübung dieser Regeln in ungewöhnlichem Maße fehlen ließen, wird es keinem Vorturner zu nahe gehen, die Kameraden in der Freude nach ihrer Art ungestört zu lassen.

Viel gebieterischer aber erschallt der Ruf der Kriegskunst. Hat doch der Begründer der turnerischen Ordnungslehre, A. Spieß selbst, den Namen für seine Schöpfung gerade aus der Sprache der Kriegskunst übersetzt. Denn nichts anderes, als eine Lehre und Kunst, wie eine Menge Einzelner nebeneinander bewegt werden müssen, auf daß ihre Kräfte jederzeit *vereint* und *nachdrücklich* zur Wirkung kommen können, besagt das in die Sprache vieler neueren Völker aus dem Griechischen herübergenommene Wort *Taktik*.

Wirklich stimmen Kriegskunst und Turnkunst in den allgemeinen Grundlagen ihrer Ordnungsübungen gänzlich überein. Hier wie dort sucht man in der Kunst der *Reihenbildung* das Wesentliche der Uebung; auch sondern sich die Arten der Reihen, Flankenreihen und Stirnreihen, geöffnete und geschlossene Reihen gleicherweise ab. Der Krieger sieht in der Flankenreihe die Grundform beim Marsche, da auch auf dem schmalsten Wege einer *hinter* dem anderen ohne Störung sich bewegen kann; die Stirnreihe ist ihm die Grundaufstellung für das Gefecht, da einer *neben* dem anderen ganz gleichzeitig mit diesem auf den Feind losschlagen kann; in geöffneten Reihen beginnt er den Kampf aus der Ferne; eng zusammengeschlossen geht die Mannschaft ins Handgemenge.

Auch wir müssen unsere Ordnungsübungen mit der Bildung von Stirn- und Flankenreihen und den Regeln, nach denen dieselben verkürzt und verlängert werden, eröffnen.

Und dennoch besteht ein *Unterschied* und darf nicht verwischt werden. Die taktischen Formen der Kriegskunst werden allezeit wesentlich durch die Bewaffnung und Ausrüstung bedingt, sie ändern sich mit dieser und — der Mode, die Turner aber üben ihre Künste der Ordnung unbewaffnet im allerschlichtesten Kleid. Wo also die Krieger den Geboten einer veränderlichen Zweckmäßigkeit und der Laune eines Kriegsherrn gehorchen, können die Turner in freiem Verständniß

bleibende Regeln zur Anwendung bringen. Der Ernst des Krieges mag ihre Auffassung derselben beeinflussen, beherrschen aber soll und wird er sie nicht.

II. Uebungslehre.

Die Reihe.

1. **Bildung der Reihe. Stirn- und Flankenreihe.** — Jede turnerische Ordnungsübung beginnt mit der Bildung einer Reihe. Die Reihe wird zwar nicht immer, doch gewöhnlich durch Anreihen gebildet. Einem Einzelnen wird zunächst ein bestimmter Platz angewiesen; an ihn treten Andere nach und nach heran, um sich bei ihm in dieser oder jener Richtung aufzustellen. Stehen schließlich die Gereiheten nebeneinander, Seite an Seite, so heißt die Reihe eine Stirnreihe.

Machen alle Einzelnen alsdann eine Vierteldrehung um ihre Längenaxe rechts oder links um, so heißt die Reihe eine Flankenreihe.

Läßt man alle Einzelnen in der Stirnreihe oder Flankenreihe eine gleich große Drehung rechts oder links um ihre Längenaxe machen, welche nicht gerade $^1/_4$ oder $^1/_2$ Drehung ist, so entsteht eine Schrägreihe.

An der Stirnreihe unterscheidet man einen rechten und einen linken Führer. Der rechte Führer hat an seiner rechten Seite, der linke an seiner linken keinen Nebenmann mehr. Durch die Drehung zur Flankenstellung wird der eine von ihnen zum vorderen, der andere zum hinteren Führer. Vordere und hintere Führer einer Flankenreihe werden gewöhnlich einfach als Erster und Letzter der Reihe bezeichnet. Stets ist der der Erste, welcher die Anderen alle hinter sich hat, und der der Letzte, vor welchem die Uebrigen stehen, Fig. 53.

Fig. 53.

Von der Schrägreihe kann man sagen, daß einer ihrer beiden Führer zugleich vorderer und rechter oder linker, der andere zugleich hinterer und linker oder rechter Führer sei.

Nach der Zahl der Gereiheten unterscheidet man Zweierreihen oder Paare, Dreierreihen, Viererreihen u. s. w. Das Paar ist die kleinste mögliche Reihe.

Wenn die von einem Führer zum anderen gezogene Gerade sämmtliche Einzelne der Reihe trifft, so ist die Reihe gut gerichtet. Die Bildung der Reihe durch Anreihen setzt einige Fertigkeit, Richtung zu nehmen, bereits voraus. Man wird Niemanden auf dem Turnplatze begegnen, dem dieselbe ganz abgienge, doch wird es bei den Meisten möglich sein, sie durch Uebung zu steigern.

Soll eine Stirnreihe gerichtet werden, so haben die Einzelnen in der Grundstellung den Kopf ohne Beugung so weit zu drehen, daß sie mit dem einen Auge den Nebenmann sehen, und mit ganz kleinen Schritten so weit vorzurücken oder zurückzuweichen, daß dem anderen Auge nur noch ein Schimmer der ganzen Reihe zufällt. In der Regel richtet man sich mit Blicken nach der rechten Seite. Ist jedoch die Reihe sehr lang, so wird sie schneller gestreckt, wenn die Richtung nach der Mitte genommen wird.

Auch kann man, da es leichter ist, eine Flankenreihe zu richten, damit beginnen, die Turner hintereinander zu ordnen, und danach die Stirnreihe durch Drehung herstellen.

Um eine weitere Uebung im schnellen Bilden und Richten der Reihen zu geben, sammle man die Turner vorläufig nach Belieben in einer Stirnreihe an der Umgränzung des Platzes, suche dann einen aus der Schaar heraus und führe ihn nach einem der Mitte des Platzes näher belegenen Punkte, lasse ihn hier Halt machen, schicke ihm dann einen der übrigen nach und stelle diesen dicht an seine linke Seite, bringe den Dritten wiederum links neben den Zweiten und so fort, bis alle, so viele an der Uebung Theil nehmen sollen, links nebengereiht sind. Nach dieser Einleitung gebe man die (zum Theil sich selbst erklärenden) Befehle:

a. Rechter Führer 8 Schritte vorwärts — marsch!
(Nacheinander) Links nebenreihen — marsch!

Der rechte Führer war derselbe, welchen man zuerst an seinen Platz gebracht hatte. Ohne Befehl erreicht die Uebung ihr Ende, wenn der linke Führer der Reihe zuletzt mit 8 Schritten die ihm zukommende Stelle eingenommen hat.

b. Linker Führer links kehr' — um und 8 Schritte vorwärts — marsch!
Rechts nebenreihen — marsch!

c. Linker Führer 8 Schritte seitwärts links — marsch!
Hinterreihen — lauft!

d. Erster 2 Schritte seitwärts rechts — marsch!
Rechts vorreihen — lauft!

Durch die Uebung c ist der linke Führer der ursprünglich hergestellten Stirnreihe zum Ersten einer hinter ihm gebildeten Flankenreihe geworden. Dadurch, daß seine Hintermänner an seiner rechten Seite vorüberlaufend sich vor ihn stellen, wird er zum Letzten. Man muß es sich beständig klar halten, daß vordere und hintere, rechte und linke Führer nicht immer dieselben Personen bleiben. Mit jeder Stellungsveränderung geht auch das Anrecht auf den einen oder den anderen Namen auf Andere über.

Folgen nun die Befehle:

e. Abwechselnd rechts und links neben den Ersten reihen — marsch!

f. Linker Führer 8 Schritte seitwärts links — marsch!
Abwechselnd vor und hinter den linken Führer reihen — marsch!

so wechseln wiederholt die Einzelnen in der Reihe ihre Nachbarn. Waren sie Anfangs etwa nach der Größe geordnet und stand der Größeste vorn, so steht z. B. nach Uebung e jeder der Mitte um so näher, je größer er ist, an den Enden der Reihe stehen die Kleinsten.

2. **Oeffnen und Schließen der Reihen.** — Stehen die Einzelnen in der Stirnreihe, wie wir bisher vorausgesetzt haben, einander so nahe, daß jeder die Arme des Nachbars an den seinigen fühlt, wenn alle Arme ruhig herabhängen, so heißt die Reihe geschlossen.

Eine Flankenreihe ist dann geschlossen, wenn sich aus ihr durch Vierteldrehung der Einzelnen eine geschlossene Stirnreihe herstellen läßt.

Sind die Zwischenräume zwischen den Einzelnen größer, so heißen die Reihen geöffnet. Der Befehl: Oeffnen der Reihe verlängert also dieselbe.

Das natürliche allgemeine Maß für den Abstand ist die Schrittlänge (knapp $2^1/_2$ rh. F.).

Eine Stirnreihe wird links geöffnet, wenn der rechte Führer seinen Platz behauptet. Dabei sind drei Weisen der Ausführung möglich, von denen die erste unter allen Umständen anwendbar bleibt, die beiden anderen aber nur dann angewendet werden können, wenn

man weiß, aus wie Vielen die Reihe besteht. Denken wir uns eine geschlossene Viererreihe von dem rechten Führer an abgezählt und verlangen, daß ein Abstand von drei Schritten zwischen den Einzelnen hergestellt werde, so verläßt

a. der Zweite, der Dritte und der Vierte zugleich seinen Platz mit Seitschreiten, der Zweite macht schon nach 3 Schritten (mit Kreuzen oder besser nach dreimaligem Seitstellen des linken und Nachstellen des rechten Beines) Halt, weil er den verlangten Abstand vom stehengebliebenen rechten Führer bereits gewonnen hat, der Dritte nach 6, der Vierte erst nach 9 Schritten.

b. Der Vierte erst allein seinen Standort. Nachdem er 3 Schritte gemacht hat, folgt ihm der Dritte, nach 6 auch der Zweite nach. Alle sind zugleich am Ziele, wenn nochmals 3 Schritte von allen gemacht sind.

c. Der Vierte zuerst den Platz und macht 9 Schritte, dann folgt der Dritte mit 6 Schritten, zuletzt der Zweite mit 3 Schritten.

Eine Flankenreihe wird rückwärts geöffnet, wenn der Erste stehen bleibt, die Uebrigen, sei es zugleich, sei es nacheinander, rückwärtsgehend von ihm sich entfernen.

Daß man Stirnreihen ebensowohl rechts und Flankenreihen vorwärts öffnen kann, daß beiderlei Reihen von irgend einem anderen Punkte ihrer Ausdehnung an geöffnet werden können, daß man insbesondere beim Oeffnen aus der Mitte Zeit erspart, daß man endlich beim Oeffnen selbst und zum Zwecke des Oeffnens die Stirnreihen durch Vierteldrehung der Einzelnen in Flankenreihen verwandeln kann (und umgekehrt), bedarf kaum der Erwähnung.

Die Annäherung der Einzelnen in der Reihe, oder, was dasselbe sagt, die Verkürzung der Reihe geschieht in einer dem Oeffnen genau entsprechenden Weise durch das Schließen. Reihen werden rechts, links, vorwärts, rückwärts, nach der Mitte, zu drei, zwei, einem Schritte Abstand oder auch schlechthin geschlossen.

3. **Bewegung der Reihe von Ort.** — Richtung und Abstand halten wird schwerer, wenn die Reihe als Ganzes in Gang oder Lauf von Ort sich bewegt. Jene, die Richtung, geht am leichtesten bei längeren Stirnreihen verloren, da auf breiter Bahn die Bewegungshindernisse ungleich vertheilt zu sein pflegen. Diesen, den Abstand, zu bewahren, macht in der Flankenreihe mehr Sorge. Das Marschieren in geschlossener Flankenreihe ist schwer, weil der Raum für freies Ausschreiten zu karg bemessen ist. In der Regel öffnet sich die Reihe von selbst zu dem üblichen Gliederabstand, welcher von Rücken

zu Brust gemessen bei Erwachsenen 2 bis $2^1/_2$ Fuß beträgt. Wenn aber, wie es leicht geschieht, die Fortbewegung irgendwo stockt, so pflanzt sich die Stockung auch dann noch durch die ganze Reihe fort, alle Abstände verringern sich nach und nach, und Jeder ist gezwungen, seinen Schritt zu verlangsamen. Wird dann die Stockung beseitigt, so dringt die Kunde davon wiederum nur allmählich zu den letzten. So geschieht es, daß bei langen Flankenzügen, so gleichmäßig auch die Spitze fortschreitet, fast regelmäßig diejenigen, welche den Schluß bilden, bald stillstehen, bald eilen müssen, damit nur die Reihe nicht ganz abreißt. Hierauf gefaßt zu machen, ist das Mittel nicht übel, wenn man die ganze vorrückende Reihe zuweilen durch den Befehl: Gehen oder Laufen an Ort! unerwartet für einige Zeit auf den Fleck festbannt.

Das Hauptmittel aber, um sowohl Richtung als Abstand zu bewahren, ist durch Gleichzeitigkeit und Gleichheit der Schritte gegeben. Alle sollen sich bemühen, zugleich mit dem linken Fuße anzuschreiten und taktmäßig einer wie der andere sich zu bewegen. Zwar hat jeder Mensch von Natur seine eigene Schrittweite, doch liegt in der Forderung des Gleichschritts nichts Unausstehliches, wenn man eine mittlere Schrittweite wählt und nicht verlangt, daß ganz große und kleine Leute, Männer und Knaben, gleich lange Schritte machen. Dasselbe gilt von der Geschwindigkeit, mit der die Schritte gemacht werden. Nicht alle Menschen gehen gleich schnell, innerhalb gewisser Gränzen aber können sie es lernen. Bei den Kriegsheeren der verschiedenen Völker gelten in dieser Hinsicht verschiedene Vorschriften. Als Durchschnitt können für den Langsamschritt oder

Schulschritt (Wandelschritt)	80
Feldschritt (Wanderschritt)	100
Schnellschritt (Eilschritt)	115
Sturmschritt	130

Schritte in der Minute angesetzt werden.

Für die Erhaltung des Gleichschritts wird entweder durch Musik, welche die Ordnungsübungen begleitet, oder durch die Stimme des Befehlshabers gesorgt, oder durch vorwaltende Betonung eines Trittes von Seiten der Uebenden selbst. Beim Gehen führt allemal der linke Fuß seinen Stoß gegen den Boden kräftiger als der rechte, beim Laufen stemmt man beim vierten Schritte mit ganzer Sohle, statt wie sonst mit der vorderen halben auf und hebt so eine Hälfte oder ein Viertel der Schritte nachdrücklich hervor, so lange oder so oft die Reihe im Takte unsicher wird.

4. **Fassungen.** — Eine noch engere Verbindung der Reihenglieder, als sie in der geschlossenen Reihe haben, wird durch die so-

genannten Fassungen hergestellt, welche den Mann mit dem Nebenmanne gleichsam zusammenknüpfen und so das in Gedanken Zusammengehörige auch äußerlich als ein ungetheiles Ganzes darstellen. Da die Fassungen das Einhalten der Abstände und der Richtung außerordentlich erleichtern, so ist es zu empfehlen, daß man die von der Natur in der Gliederung unseres Leibes uns hierzu gewiesenen Hülfsmittel nicht verachte und wenigstens die wichtigsten jener Fassungen eine Zeitlang fleißig verwende.

Für die Flankenreihe ist die Fassung

a. Hände auf (des Vormanns Schultern) — legt! die wichtigste. Weniger nutzbringend ist die Fassung

b. Hände um (des Vormanns Seite) — legt!

Die bedeutenderen Verbindungsweisen der Einzelnen in der Stirnreihe sind:

c. Hand in — Hand! Durch Seitwärtsgehen bis zur völligen Seitstreckung der Arme wird die Reihe zum sogenannten ganzen Abstande geöffnet.

d. Arm in — Arm! Zu beachten ist, daß (entweder) alle rechten (oder alle linken) Oberarme sich vorn befinden.

e. Arm auf — Schulter! Die Einzelnen legen die linke Hand von hinten auf die linke Schulter des Nebenmannes zur Linken um dessen Nacken herum, zugleich den rechten Arm etwa um das Kreuz des Nebenmannes zur Rechten.

f. Hände auf — Schultern! die rechte Hand wird auf die linke Schulter des Nebenmannes zur Rechten, die linke auf die rechte Schulter des Nebenmannes zur Linken gelegt. — Mit Armstrecken ohne Loslassen der Hände kann ein Oeffnen der Reihe zum sogenannten halben Abstande stattfinden, sodann mit Armbeugen die Reihe wieder geschlossen werden. In der Regel wird bei der genannten Fassung, wenn sie zum Abstandnehmen dienen soll, nur ein Arm aufgelegt, beim Linksöffnen der rechte, beim Rechtsöffnen der linke.

g. Arme ver — schränkt!

a. vor dem Leibe. Fig. 54. Alle rechten (oder aber alle linken) Arme sollen sich vorn befinden. — Später übe man Heben der verschränkten Arme über die Köpfe auf die Nacken.

b. hinter dem Leibe. Fig. 55.

c. vor und hinter dem Leibe. Fig. 56. Da es Mühe macht, diese letzte Verschränkungsform ohne Zeitverlust herzustellen, so bringt man sie seltener als die anderen zur Anwendung. Der einfache Befehl: Arme verschränkt! fordert stets die erste.

Fig. 54.

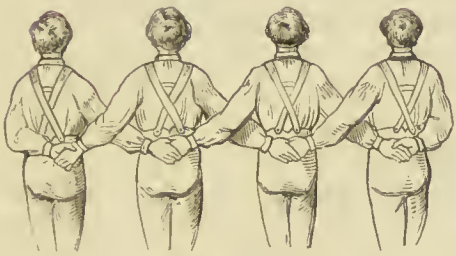


Fig. 55.

Fig. 56.

Ich füge dem Wunsche, daß die aufgezählten Fassungen geübt werden möchten, ein Uebungsbeispiel hinzu. Man nehme, um dasselbe zu verstehen, den auf S. 1 gelieferten Grundriß $\left\{\begin{matrix}\text{A F B}\\\text{D E C}\end{matrix}\right\}$ des Uebungsraumes zur Hand.

Aufstellung in einer über den halben Platz reichenden, geschlossenen Stirnreihe mitten vor C D bei E. Durch das Anschmiegen

an die geradlinige Begränzung des Platzes wird es den Einzelnen sehr erleichtert, sich zu richten.

Hand in — Hand. Hochheben, ohne mit den Händen loszulassen, — hebt!

Vorwärts — marsch, quer über den Platz von DC nach AB. Hier: Halten — halt!

Senken der Arme — senkt! Rückwärts nach DC zurück — marsch!

Oeffnen der Reihe im abermaligen Vorgehen von DC nach AB — marsch! Halten — halt!

Schließen der Reihe im Zurückgehen von AB nach DC — marsch! Halten — halt!

Bei den beiden letzten Uebungen gehen die Einzelnen in schrägen Bahnen erst vor-, dann rückwärts.

Hände — los! Arme (vor dem Leibe) ver — schränkt! Vorwärts — marsch von DC nach AB! Halten — halt!

Arme — los! Rechts kehrt — um! Arme ver — schränkt! Vorwärts — marsch von AB nach DC! Halten — halt!

Arme — los! Arme hinter dem Leibe ver — schränkt! Rückwärts — marsch bis zur Mitte des Platzes! Halten — halt! Arme — los! Auseinander — marsch!

Das Reihen.

1. **Die Reihungen erster Art.** — Ebenso wie die Reihe durch Anreihen auf die einfachste Weise entsteht, erfährt sie durch das Umreihen ihrer beweglichen Glieder, oder das Reihen schlechthin mannigfaltige Umgestaltungen in ebenso schneller wie bequemer Art. Sieht der Unkundige eine Reihenfolge von Reihungsübungen, wie sie hier gemeint sind, von unterrichteten Turnern unter der Leitung eines geschickten Lehrers im Fluge sich abspielen, so erscheinen ihm dieselben muthmaßlich, wenn schon nützlich, da sie unleugbar die Selbstständigkeit jedes Einzelnen vielfältig erproben und bewähren, doch für den allgemeinen Gebrauch fast zu schwierig und künstlich. Der Schein trügt, denn es ist gar nicht so schlimm, einerseits eine Uebersicht über diese Fülle von Uebungen zu gewinnen; anderseits gelingen sie, mit Ausnahme der durch Nebenbedingungen absichtlich herbeigeführten Verwickelungen, bei einiger Achtsamkeit der Betheiligten mit verhältnißmäßiger Leichtigkeit bei den ersten Versuchen.

Da das Gelingen zum großen Theile von dem richtigen Verhalten desjenigen abhängt, welcher die Vermittelung zwischen der

alten und der neuen Ordnung der Reihe übernimmt und deshalb am eigentlichen Umreihen nicht sich betheiligt, so werden die Uebungen füglich nach der Rolle, welche diesem Einzelnen zufällt, in Gruppen zusammengestellt.

I. Derselbe bleibt unverrückt an seinem Platze.

II. Derselbe weicht aus, als ob er einem Drucke von Seiten der Uebrigen beim Umreihen nachgäbe; begeben sich dieselben also an seine rechte Seite, so weicht er zur Linken, stellen sie sich vor ihn, nach hinten.

Beidemale sind die Uebungsfälle dieselben. Ist der Standhaltende oder Ausweichende

A. in der Stirnreihe

a. der rechte Führer, so können die Uebrigen sich

a) rechts vorreihen,
b) rechts hinterreihen,
c) mit rechts Kreisen rechts nebenreihen,
d) mit rechts Kreisen rechts hinterreihen,
e) mit links Kreisen rechts nebenreihen,
f) mit links Kreisen rechts vorreihen.

Beim rechts Kreisen ziehen die sich Reihenden vor, beim links Kreisen hinter dem Führer vorüber. Fig. 57.

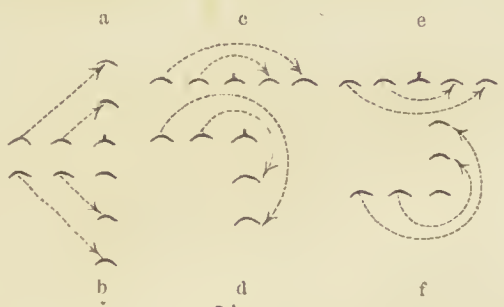


Fig. 57.

b. der linke Führer, so können die Uebrigen sich

a) links vorreihen,
b) links hinterreihen,
c) mit links Kreisen links nebenreihen,
d) mit links Kreisen links hinterreihen,
e) mit rechts Kreisen links nebenreihen,
f) mit rechts Kreisen links vorreihen,

Beim links Kreisen ziehen die sich Reihenden vor, beim links Kreisen hinter dem Führer vorüber. Fig. 58.

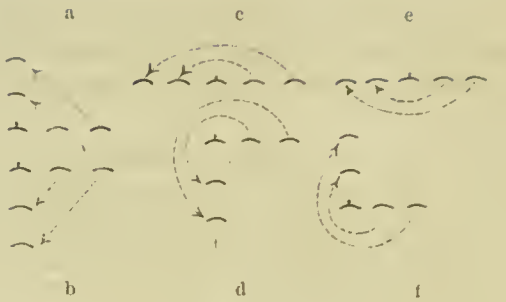


Fig. 58.

B. in der Flankenreihe

a. der Erste, so können die Uebrigen sich

a) rechts nebenreihen,
b) links nebenreihen,
c) mit rechts Kreisen vorreihen,
d) mit rechts Kreisen rechts nebenreihen,
e) mit links Kreisen vorreihen,
f) mit links Kreisen links nebenreihen.

Beim rechts Kreisen ziehen die sich Reihenden an der linken Seite, beim links Kreisen an der rechten Seite des Ersten vorüber. Fig. 59.

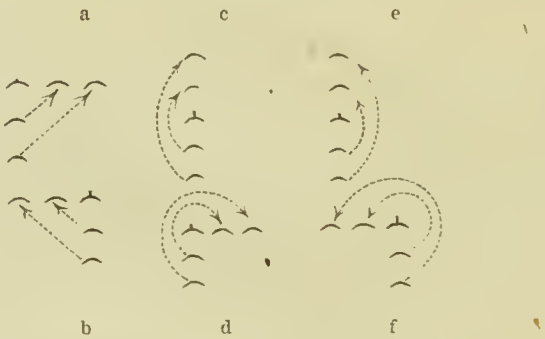


Fig. 59.

b. der Letzte, so können die Uebrigen sich

a) links nebenreihen,
b) rechts nebenreihen,
c) mit links Kreisen hinterreihen,
d) mit links Kreisen rechts nebenreihen,
e) mit rechts Kreisen hinterreihen,
f) mit rechts Kreisen rechts nebenreihen.

Beim links Kreisen ziehen die sich Reihenden an der linken Seite, beim rechts Kreisen an der rechten Seite des Letzten vorüber. Fig. 60.

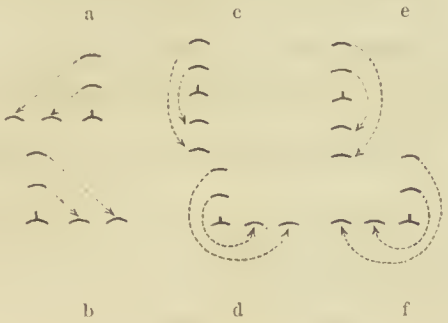


Fig. 60.

Was der Befehlgebende den Uebenden zuzurufen hat, ist in der vorstehenden Uebersicht durch Sperrschrift gekennzeichnet. Man sieht, viel Worte zu machen, ist nicht nöthig. Erläuternd hebe er noch Folgendes hervor:

A. Die Fortbewegung in der Bahn beim rechts Kreisen ist unter allen Umständen die, welche man die Spitze eines Uhrzeigers um den Zapfen beschreiben sieht, vorausgesetzt, daß man die Uhr von vorn ansieht. Da es nicht Jedem gegeben ist, diese Vorstellung sogleich auf seine eigene Bewegung zu übertragen, so übe man die zwei Arten des Umkreisens rechts und links um den einen wie um den anderen Führer der Reihe bei Gelegenheit der Reihungsübung besonders ein.

B. Alle, welche am Umreihen Theil haben sollen, setzen sich zugleich in Bewegung. Jeder faßt sogleich sein Ziel in's Auge, nöthigenfalls sich umwendend, und ist dann bestrebt, es möglichst unbehindert ohne Verzug und ohne Umweg vorwärts schreitend oder laufend zu erreichen. Beim Reihen ohne Ausweichen, mit welchem man die Uebungen beginnt, kommt der Nächste am Führer zuerst an, der Entfernteste zuletzt.

C. Die Zahl der Schritte, mit welchen der Entfernteste seinen Weg am bequemsten zurücklegt, steht immer mit der Zahl der Gereiheten in einem bestimmten Verhältniß. Ist die Reihe geschlossen und wird nicht ausgewichen, so gebraucht er beim Vorreihen aus der Stirnreihe vier, beim Nebenreihen mit Kreisen acht oder zwölf Schritte u. s. w. Das Reihen mit Ausweichen kostet nur die halbe Zeit und halb so viel Schritte.

Weiter füge ich hinzu, daß sich mit den Uebungen im Reihen solche im Oeffnen und Schließen zu gleichen oder ungleichen Abständen verbinden lassen, ohne sie gerade zur allgemeinen Einführung zu empfehlen.

Schon die einfachsten Reihungen sind nemlich der dankbarste Uebungsstoff, sobald sie im Marschieren vorgenommen werden, und geben hinreichend zu thun.

Der Wechsel von schlichtem Marsche und von Umreihen an Ort bereite für sie vor.

Dann folgen Uebungen, bei denen die Reihen durch die allmählige Ortsveränderung ihrer Glieder gleichsam sprungweise in bestimmter Bahn fortschreiten, wie z. B.

a. Wiederholtes rechts Nebenreihen mit links Kreisen, Fig. 61.

Fig. 61.

Die Reihe bewegt sich nach der rechten Seite.

b. Abwechselndes rechts Vor- und Nebenreihen, Fig. 62.
Die Reihe rückt schräg voran.

Fig. 62.

c. Nacheinander rechts vor, links neben den Ersten, links hinter, rechts neben den Letzten Reihen, — die Reihe umstellt nach und nach den Raum eines regelmäßigen Vierecks. —

Endlich lasse man das Reihen, wobei der Führer und mit ihm die ganze Reihe in einer bestimmten Bahn fortrücken, selber folgen.

2. **Die Reihungen zweiter Art.** — Wer aber an den angeführten Reihungen noch nicht genug hat, dem sei eine zweite Art der Reihungen empfohlen, die sich von der ersten dadurch unterscheidet, daß der von dem Führer, an welchen die Uebrigen sich anreihen sollen, am meisten Entfernte die Reihung beginnt, die übrigen allmählich in

dieselbe hineingezogen werden und zuletzt auch jener Führer seinen Platz verläßt.

Da es nicht schwer ist, zu jedem Falle einer Reihung erster Art den entsprechenden Fall einer Reihung zweiter Art zu finden, und die von mir genau bezeichneten Uebungen im Reihen für das Bedürfniß der Turnvereine mehr als ausreichend sind, so begnüge ich mich mit Anführung und bildlicher Darstellung der vier einfachsten Fälle.

a. Rechts Nebenreihen mit rechts (oder links) Kreisen in der Stirnreihe — der linke Führer beginnt — marsch!
Aus der Aufstellung Fig. 63 *a* geht die Aufstellung *b* hervor.

b. Links Nebenreihen mit links (oder rechts) Kreisen in der Stirnreihe — der rechte Führer beginnt — marsch!
Aus der Aufstellung Fig. 63 *b* geht die Aufstellung *a* hervor.

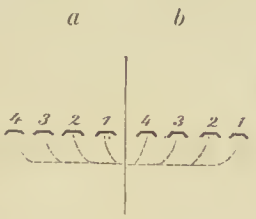


Fig. 63.

Beidemale schiebt sich die Reihe um ihre ganze Länge seitwärts, bei der Uebung *a* nach der rechten, bei der Uebung *b* nach der linken Seite.

c. Rechts (oder links) Vorreihen in der Flankenreihe — der Letzte beginnt — marsch!
Aus der Aufstellung Fig. 64 *b* geht die Aufstellung *a* hervor.

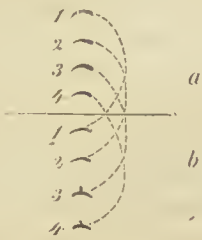


Fig. 64.

d. Rechts (oder links) Hinterreihen in der Flankenreihe — der Erste beginnt — marsch!
Aus der Aufstellung *a* geht dabei die Aufstellung *b* hervor.

Die Reihe rückt dabei um ihre ganze Länge voran oder weicht zurück.

In letzterer Weise machten die vorderen Reihen der römischen Soldaten, nachdem sie ihre Wurfspeere in der Schlacht verschossen hatten, nach einander den hinteren Reihen zum Werfen Platz. Ebenso liefen die in Corporalschaften von vierundzwanzig Mann 6 Mann tief aufgestellten Musketiere Gustav Adolfs nach abgegebenem Schuß hinter die Schaar, um daselbst, was zu jener Zeit noch ein langwieriges Geschäft war, von Neuem zu laden, während inzwischen vor ihnen eine Viererreihe nach der anderen abschoß. Die heutige Kriegskunst verwerthet die Kunst des Anreihens Einzelner bei taktischen Umformungen verhältnißmäßig selten; die Waffen sind handlicher geworden und die geringe Tiefe der Aufstellung giebt dem ganzen Kriegshaufen meistens so viel Beweglichkeit, daß es unnöthig wird, ihn in seine Elemente zu zersplittern. Es wird sich Gelegenheit bieten, zu zeigen, daß man die turnerischen Reihungsübungen dennoch nicht „unpraktisch" nennen darf.

Das Drehen der Reihen.

1. Das Drehen der Stirnreihe oder das **Schwenken.** — Gleich wie der Einzelne sich um eine in oder neben seinem Leibe gedachte senkrechte Linie rechts und links herumdrehen kann, so auch die Reihen. Erleidet dabei die Ordnung der Einzelnen keine Veränderung, so wird diese Drehung eine Schwenkung genannt. Die Schwenkung ist Viertel-, Halbe-, Dreiviertel-Schwenkung u. s. w., wenn die Schwenkenden dabei eine Viertel-, eine Halbe-, eine Dreiviertel-Drehung um ihre Längenaxe machen. Dies gilt sowohl von der Stirnreihe, wie von der Flankenreihe, möge die Drehungsaxe innerhalb oder außerhalb der Reihen liegen, mögen die Reihen als Ganzes an Ort verbleiben oder von Ort sich bewegen. Gemeinlich faßt man indessen nur diejenigen Drehungen der Reihen als Schwenkungen auf, bei denen die Drehungsaxe innerhalb der Reihen liegt. Auch beschränkt man sich, da das Schwenken der Flankenreihe stets ein unbehülfliches ist, auf das Schwenken der Stirnreihe und übt dasselbe vorwaltend als Schwenken um die *feststehenden* Führer oder um die *feststehende* Mitte. Schwenkungen um eine außerhalb der Reihe gelegene Axe kommen zwar als Schwenkungen im Marsch häufig vor, es ist jedoch in der That kaum nöthig, sie besonders zu üben, da sie für eine Reihe, welche gut und sicher an Ort zu schwenken weiß, keine Schwierigkeit haben.

Gleichsam zur *Vorübung* lasse man die in einer Stirnreihe auf-

gestellten Turner, erst zu zweien, dann zu dreien, vieren, fünfen u. s. w., zuletzt alle, rechts um den rechten Führer und links um den linken Führer wiederholte Viertelschwenkungen machen, wobei alle mit Ausnahme der unschwenkten Führer ausschließlich vorwärts zu gehen haben. Man mache darauf aufmerksam, daß

A. der Führer, um welchen geschwenkt wird, eben so viel Schritte zu machen hat, wie die Andern, jedoch an Ort;
B. Die Zahl dieser Schritte für jede Viertelschwenkung gleich der der Anzahl der Schwenkenden genommen wird, so lange die Reihe geschlossen bleibt;
C. jeder Schwenkende um so größere Schritte machen muß, je weiter er vom feststehenden Führer entfernt ist;
D. alle einem nach der Schwenkungsaxe hinwirkenden Drucke so weit widerstehen, einem von daher kommenden Drucke so weit nachgeben müssen, daß weder der innere Führer von seinem Platze gedrängt, noch die Reihe zerrissen werde;
E. sie endlich ihre Richtung, damit die Reihe ihre gerade Form nicht verliere, nach dem äußeren Führer zu nehmen haben.

Die Vollendung der Schwenkung wird durch einen Stampftritt hervorgehoben.

Der Befehl wird einfach lauten: Schwenkung rechts — schwenkt! — und Schwenkung links — schwenkt!

Ist auf diese Weise das Schwenken nothdürftig gelernt, denn in langer Reihe gut zu schwenken ist nicht leicht, so gehe man dazu über, die Schwenkungen in kleineren Reihen ausführen zu lassen, deren Beweglichkeit es möglich macht, bald mehr Abwechselung in die Uebungen zu bringen.

Einer Viererreihe, welche durch Anordnung der Fassung Arm in — Arm auf das Bestimmteste abgegränzt ist, wird es nicht schwer werden, den nachstehenden Befehlen Folge zu leisten.

(1/4) Schwenkung rechts — schwenkt! — Fig. 65.
1/2 Schwenkung rechts — schwenkt!
3/4 Schwenkung rechts — schwenkt!
(1/1 oder) Ganze Schwenkung rechts — schwenkt!

Fig. 65.

Fig. 66.

Die Drehungsaxe liegt im rechten Führer.

(1/4), 1/2, 3/4, (4/4 oder) Ganze Schwenkung links — schwenkt! — Fig. 66.

Die Drehungsaxe liegt im linken Führer.

(1/4), 1/2, 3/4, (4/4 oder) Ganze Schwenkung um den rechten Führer links — schwenkt! — Fig. 67.

(1/4), 1/2, 3/4, (4/4 oder) Ganze Schwenkung um den linken Führer rechts — schwenkt! — Fig. 68.

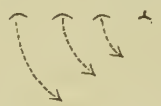


Fig. 67.

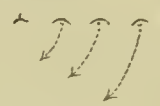


Fig. 68.

In beiden Fällen haben die Schwenkenden rückwärts zu gehen.

(1/4), 1/2, 3/4, (4/4 oder) Ganze Schwenkung um die Mitte rechts — schwenkt! — Fig. 69.

(4/4), 1/2, 3/4, (4/4 oder) Ganze Schwenkung um die Mitte links — schwenkt! — Fig. 70.

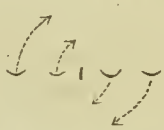


Fig. 69.

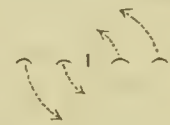


Fig. 70.

Bei den Schwenkungen der Viererreihe um die Mitte schreiten zwei der Schwenkenden vorwärts, zwei rückwärts.

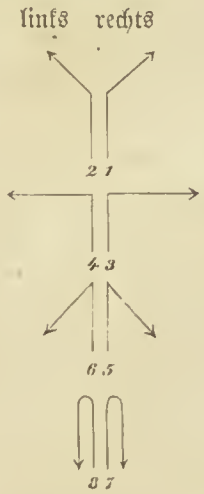
Es bleibt also beim rechts Schwenken um den rechten Führer und beim links Schwenken um den linken Führer auch jetzt noch überflüssig, den Führer, welcher an Ort sich zu drehen hat, zu bezeichnen. Die Turner sind zu wenig Freunde des Rückschritts, um von selber auf den Gedanken zu kommen, ein durch Vorwärtsgehen erreichbares Ziel durch Rückwärtsgehen anzustreben. Müssen sie aber einmal das Entgegengesetzte thun, so muß es ihnen gesagt werden. Bei den Schwenkungen rechts um den linken, links um den rechten Führer darf daher so wenig die Bezeichnung des feststehenden Führers fehlen, wie bei den Schwenkungen um die Mitte die Worte „um die Mitte" ausfallen können.

2. Das Drehen der Flankenreihe oder **das Ziehen.** — Unter Ziehen versteht man im Besonderen diejenige Bewegungsweise einer

Reihe, bei welcher dieselbe in der Richtung ihrer Länge fortrückt. Eine Stirnreihe kann mithin durch Seitschreiten der Einzelnen rechts und links ziehen, freilich ziemlich unbequem; eine Flankenreihe zieht mit Rückschreiten ihrer Angehörigen rückwärts; die natürlichste Art, den Ort zu verändern, ist für sie jedoch das Ziehen nach vorn mit Vorschreiten der Einzelnen.

Da die schmale Bahn, auf der einer hinter dem anderen einherschreitet, nicht nothwendig als eine gerade gedacht werden muß, so wird der ziehenden Flankenreihe zugleich die Möglichkeit eröffnet, auf eine ihrer Form völlig angemessene Art eben so leicht zu drehen, wohin sie gedreht sein will, wie die Stirnreihe mit Schwenken sich hierin und dorthin wenden konnte.

Die verschiedenen Drehungen werden einfach dadurch bewerkstelligt, daß der Erste an einer bestimmten Stelle der Bahn deren Richtung verläßt, sich, indem er zur Seite tritt, mehr oder weniger rechts oder links dreht, darauf von Neuem gerade ausschreitet, und daß alle Nachfolgenden, sobald sie einer nach dem andern dahin gelangen, wo der Erste die Bahnlinie verließ und brach, es genau so machen, wie er es an dieser Stelle gemacht hat. Der ganzen Reihe ihr Verhalten vorzuschreiben, würde also eine dem Ersten gegebene Weisung genügen, allein die Befehle gelten dennoch besser dem Ganzen, und der Führer braucht nur dahin unterrichtet zu sein, daß gerade er auf das Ausführungswort ungesäumt seine Drehung macht und aus der alten in die neue Richtung übergeht. Die Befehle für die vorzüglichsten Uebergänge lauten:



Schrägzug vorwärts..

Winkelzug.

Schrägzug rückwärts.

Gegenzug.

Fig. 71.

Schrägzug vorwärts — rechts! oder links! Fig. 71, 1 u. 2.

Auf das Wort rechts macht der Führer halb rechts oder links um (1/8 Dr. r. oder l. um d. L.); die Drehung der Reihe entspricht der Achtel-Schwenkung.

Winkelzug — rechts! oder — links! Fig. 71, 3 u. 4.

Der Erste macht rechts um; die Drehung stimmt im Maße mit der Viertel-Schwenkung überein.

Schrägzug rückwärts — rechts! oder links! Fig. 71, 5 u. 6.

Der Erste macht eine 3/8 Drehung rechts oder links; hinsichtlich des Maßes der Drehung hat der Schrägzug rückwärts denselben Werth, wie eine Anderthalbviertel-Schwenkung.

Gegenzug — rechts! oder links! Fig. 71, 7 u. 8.

Der Erste kehrt sich rechts oder links um, nach vollendetem Gegenzug blickt die Flankenreihe dahin, woher sie gekommen ist, wie die Stirnreihe nach vollbrachter halber Schwenkung.

Die Uebungen des Winkelzuges und Gegenzuges finden am häufigsten Anwendung, doch schadet es gar nichts, wenn auch die Schrägzüge in der bunten Befehlsfolge, nach welcher die Uebungen im Ziehen vorzunehmen sein möchten, ihre Rolle spielen. Mühe macht das Ziehen überhaupt so wenig, daß es beim Unterricht in Ordnungsübungen regelmäßig früher als das Schwenken und selbst das Reihen betrieben wird. Hernach kann man sehr bald dazu fortschreiten, es mit dem Schwenken in Wechsel zu bringen, indem man die vorwärtsziehende Flankenreihe durch Einhalten des Ersten schließt, dann durch Umdrehen der Einzelnen in eine Stirnreihe verwandelt, diese schwenken läßt, die Flankenordnung wiederherstellt und das Ziehen fortsetzt. Wollten wir auch noch Reihen, Schwenken und Ziehen vermischen, so möchte das leicht zu weit führen.

Der Reihenkörper.

1. **Bildung des Reihenkörpers.** — Es ist wiederholt bemerkt worden, daß die Turner das Reihen, Schwenken und Ziehen in kleineren Reihen einüben möchten. Das kann nun nicht den Sinn haben, daß immer blos drei, vier oder fünf auf einmal sich üben sollen und nicht mehr; man würde damit nicht sehr weit kommen. Vielmehr heißt es nur, daß vorläufig nicht mehr Turner zu einer Reihe zu vereinigen seien, schließt aber nicht aus, daß mehrere solcher kleineren Reihen, von denen jede ein Abbild der übrigen ist, zugleich Unterweisung empfangen. Bei geregelter Zusammenstellung bilden dieselben alsdann einen **Reihenkörper;** die einzelne Reihe

verhält sich zum Reihenkörper genau, wie der Einzelne zur Reihe. Der Stirnreihe entspricht die Linie (ligne), in welcher eine Reihe neben der anderen Platz findet; der Flankenreihe entspricht die Säule (colonne), in welcher eine Reihe der anderen nachfolgt, gleichviel, ob die nebeneinander oder vor- und hintereinander geordneten Reihen, Stirn- oder Flankenreihen sind. Eine schräge oder schiefe Ordnung, welche zwischen Linie und Säule die Mitte hält, wird Staffel (en echelons) genannt, Fig. 72.

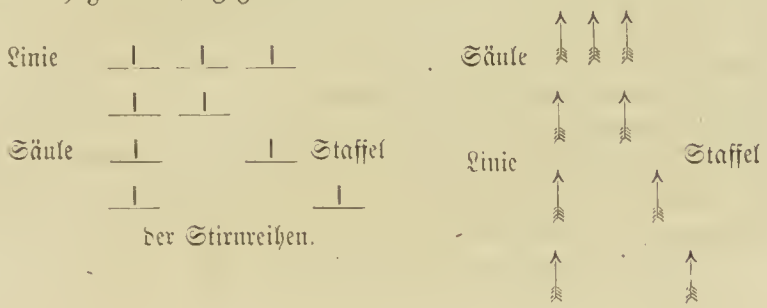


Fig. 72.

So selten findet man sich, ohne durch eine kleinere Ordnung hindurchzugehen, in einer größeren zusammen, daß man die Möglichkeit solcher Vereinigung gemeinlich ganz übersieht. Und so gewöhnlich sind auch die Reihen, welche in ihrer Verbindung den Reihenkörper darstellen, auf gleiche Weise aus einer gleichen Zahl von Einzelnen geformt, lauter Paare, lauter Viererreihen, alle in Stirn, alle in Flanke gestellt, daß wir, unserem Zwecke unbeschadet, andere Aufstellungen vorläufig ganz unberücksichtigt lassen können und nur der regelrecht gestalteten Säule und Linie unsere Aufmerksamkeit zuzuwenden brauchen.

Eine Säule heißt geschlossen, wenn der Abstand der Reihen der Reihenlänge gleich ist, eine Linie, wenn Reihe an Reihe stößt; bei größerem Abstande der Reihen ist der Reihenkörper geöffnet.

Die entsprechenden Glieder aller einem Körper einverleibten Reihen werden als Angehörige einer Rotte betrachtet, dergestalt, daß alle Ersten der verschiedenen Reihen die erste Rotte, alle Zweiten die zweite Rotte, alle Letzten die letzte Rotte bilden. Stehen z. B. sechs Stirnreihen aus je vier in Säule, so werden vier Rotten gezählt, deren jede, für sich genommen, eine Flankenreihe von sechsen darstellen würde; es sind zwei mittlere Sechserrotten, eine rechte und eine linke. Man muß jedoch nicht vergessen, daß eine Rotte als solche keine Bedeutung mehr hat, sobald man ihres Ursprungs und ihres Platzes im Reihenkörper uneingedenk wird.

Die **Bildung des Reihenkörpers** geschieht entweder durch Reihung von Reihen, welche eine nach der anderen zusammengestellt und dann in Säule oder Linie geführt werden, oder durch Zerlegung einer bereits vorhandenen längeren Reihe in kleinere Stücke. Der letztere Fall wird der erste Gegenstand besonderer Uebung des Reihenkörpers.

Die Bildung der Linie aus der Stirnreihe geschieht durch Abzählen vom rechten Führer, die aus der Flankenreihe durch Abzählen vom Ersten an. Hat man eine Reihe von vierundzwanzig, so zerfällt dieselbe in Viererreihen und wird dadurch zur Linie, wenn man die Einzelnen die Reihe entlang sechsmal von eins bis vier zählen läßt. Ordnet man nun nicht besondere Fassungen der Vierer unter sich an, so unterscheidet sich die Linie von der geschlossenen Reihe äußerlich gar nicht, sondern nur begrifflich; das wahre Wesen des Reihenkörpers tritt erst in die Erscheinung, wenn man die Linie in eine Säule verwandelt. Ueberschaut man die wichtigsten Weisen dieser Verwandlung, so entsteht

a. Die Säule der Stirnreihen (Fig. 73),

Fig. 73.

a) aus der Flankenreihe (od. Linie) durch r. od. l. Nebenreihen,
b) aus der Stirnreihe (od. Linie) durch Viertelschwenkung um die r. od. die l. Führer oder die Mitten.

b. Die Säule der Flankenreihen (Fig. 74),

Fig. 74.

a) aus der Flankenreihe (od. Linie) durch Winkelzug r. od. l.,
b) aus der Stirnreihe (od. Linie) durch Vor- oder Hinter-

reihen der Einzelnen. Für die durch die Figuren dargestellten Fälle lauten die Befehle:

Fig. 73 a. — Abzählen vom Ersten an zu Dreierreihen! 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3. — Zu Dreierreihen links neben den Ersten reihen — marsch!

Fig. 73 b. — Abzählen vom rechten Führer an zu Dreierreihen! 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3. — Zu Dreierreihen rechts schwenken — schwenkt!

Fig. 74 a. — Abzählen vom Ersten an zu Dreierreihen! 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3. — Zu Dreierreihen Winkelzug links — marsch!

Fig. 74 b. — Abzählen vom rechten Führer an zu Dreierreihen! 1 2 3, 1 2 3, 1 2 3. — Zu Dreierreihen rechts hinterreihen — marsch!

Die Bildung der Säule vollzieht sich hier allemal schon mit dem dritten Schritte der Einzelnen; mit dem vierten, wird links angetreten also mit dem zweiten Tritte des rechten Fußes, nehmen dieselben die Grundstellung wieder ein.

Man wiederhole seine Befehle, nur daß man an die Stelle der Worte Nebenreihen und Hinterreihen die Worte Hinterreihen und Nebenreihen setzt, und die Linie ist wieder hergestellt. Fordert man bald die eine, bald die andere Bildungsweise der Säule, sowohl an Ort wie auch im Marsche, so läßt sich eine große Abwechselung in die Uebung bringen, ohne daß die Mannigfaltigkeit im Geringsten verwirrend würde.

2. **Umgestaltung der Linie in Säule und der Säule in Linie.** Wenn man bedenkt, daß das Verhalten der Einzelnen und das Verhalten der Reihen im Reihenkörper möglicher Weise ein ganz ungleichartiges sein kann, und wenn man sich erinnert, daß bei den vorbezeichneten Uebungen die Befehle sich ausschließlich an die Einzelnen richteten, so erkennt man daraus, daß diese Uebungen zwischen den Uebungen der Reihe und den eigentlichen Uebungen des Reihenkörpers in der Mitte stehen. Bei den letzteren muß der Befehl zunächst den Reihen gelten. In welcher Weise dies gemeint ist, möge sogleich durch zwei einfache Beispiele der Umgestaltung eines zusammengesetzten Reihenkörpers erläutert werden.

Stellen wir uns die Schaar der Uebenden zuerst als eine Säule von Stirnreihen zu je sechsen auf, lassen dann je drei Einzelne durch Fassung „Arm in Arm" enger an einander sich schließen, so erhalten wir eine doppelte Säule von Dreierreihen. Sind auch bei dieser Annahme noch 12 Mann genügend, alle Uebungsformen durchzunehmen, welche ich beschreiben will, so rechne ich doch auf wenigstens 24, will indeß, da ich die Zahl Drei nur darum in Vorschlag bringe, weil die Dreierreihe die kleinste Stirnreihe ist, an welcher sich Mitte, rechter und linker Führer unterscheiden lassen, es Keinem benehmen, von

vornherein nur Paare oder sogleich schon vielzählige Reihen zur Uebung anzuführen. Wenn ich Stirnreihen voraussetze, so sind für die Folge Flankenreihen keineswegs ausgeschlossen. Ja es sollen demnächst statt der einfachen Reihen kleinere Reihenkörper, etwa zwei- oder dreireihige Säulen nach gleicher Regel in Bewegung (in Schritt und Trab) gesetzt werden, und hier wird leicht der Fall eintreten, daß ein zweiter Befehl den kleineren Abtheilungen etwas Besonderes vorschreibt, was sie auszurichten haben, während und indem sie als Theile des großen Ganzen die allgemeine Aufgabe lösen helfen.

A. a. Winkelzug der Reihen links in Linie — marsch!
Fig. 75 *a*.

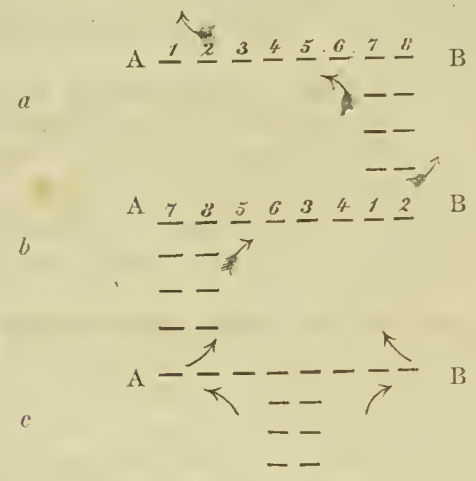


Fig. 75.

Sind die führenden Reihen 1 und 2 da angekommen, wo die Linie AB gebildet werden soll, so machen sämmtliche Einzelne in beiden Reihen bei B links um und marschieren soweit vorwärts nach A, bis die letzten Reihen ebenfalls bei B angekommen sind. Die Wiederherstellung der Säule geschieht mit Rechtsdrehung der Einzelnen in den Reihen 1 und 2 bei A und Vormarsch, Nachziehen der übrigen Reihen in der Richtung von B nach A und Winkelzug bei A auf den Befehl: Winkelzug der Reihen rechts in Säule — marsch!

b. Winkelzug der Reihen rechts in Linie — marsch!
Fig. 75 *b*.
Winkelzug der Reihen links in Säule — marsch!

c. Winkelzug der Reihen rechts und links — marsch!
Fig. 75 *c*.

Die erste (Dreier-) Reihe wendet sich links, die zweite rechts, die dritte, fünfte und siebente folgen der ersten, die vierte, sechste und achte der zweiten Reihe in die Linie. — Die Wiederherstellung der Säule geschieht, indem die erste und zweite Reihe schräg nach der Mitte vorausmarschieren, auf den Befehl: Schrägzug der Reihen nach der Mitte in Säule — marsch! In allen drei Fällen erreichen alle Einzelnen ihren Platz in der Linie ganz gleichzeitig, doch findet, wenn der Gleichschritt nicht mit größter Strenge eingehalten wird, eine Auflockerung der Reihen statt.

B. a. Links nebenreihen der Reihen in Linie — marsch! Fig. 76.

Bei B angekommen, machen die Reihen 1 und 2 Halt, die anderen marschiren alsbald schräg voran, je zwei erreichen den Platz in der Linie links von den Reihen 1 und 2 zu gleicher Zeit, zuletzt die Reihen 7 und 8. — Es folgt dann der Befehl: Rechts hinterreihen der Reihen in Säule — marsch! und die Reihen 1 und 2 rücken gerade vor, 3 und 4, 5 und 6, 7 und 8 aber ziehen schräg hinterdrein.

b. Rechts nebenreihen der Reihen in Linie — marsch! Fig. 77.
Links hinterreihen der Reihen in Säule — marsch!

c. (Rechts und links oder) nach Außen nebenreihen der Reihen in Linie — marsch! Fig. 78.
(Links und rechts oder) nach der Mitte hinterreihen in Säule — Marsch!

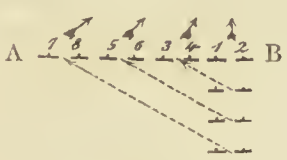


Fig. 76.

Fig. 77.

Fig. 78.

Man überzeugt sich sehr leicht, daß diese letzte (sechste) Form (die des preußischen Exercierreglements) von allen die bequemste ist. Die (große Feuerfront der) Linie wird schnell, ohne jede Auflockerung der Reihen und ohne Verlegung der ursprünglichen Marschrichtung gebildet.

Würden wir den Weg, welchen wir mit der Ausführung der beiden vorstehenden Beispiele betreten haben, weiter verfolgen, so würden wir auf ihm sehr bald dem militärischen Taktiker begegnen, denn das Anreihen der Reihen und Reihenkörper spielt in der neueren Kriegskunst eine große Rolle; wir könnten vereint bis zur geordneten Entwickelung der gewaltigsten Heeresmassen voranschreiten — aber so hoch steckt sich schwerlich einer von uns Turnern sein Ziel.

3. **Das Vervielfachen der Rotten.** — Auch das Vervielfachen und Vermindern der Rotten, welches dadurch erreicht wird, daß die Angehörigen einer gewissen Zahl von Rotten eines Reihenkörpers sich sämmtlich einzeln an eine Seite ihrer bezügliche Vor- oder Nebenmänner anreihen, hat einen gewissen militärischen Werth und verdient deshalb hier aufgenommen werden, um so mehr als es eins der einfachsten Beispiele verschiedenartiger Uebung einzelner Reihen im Reihenkörper giebt und die Verwendbarkeit der früher beschriebenen Reihungsübungen der Einzelnen in der Reihe in helles Licht setzt.

Um sich das Wesen der Uebung klar zu machen, nehme man bei einer aus vier Stirn-Paaren bestehenden Säule die Flankenordnung als das Ursprüngliche. Bei dieser Annahme hat der (Zwei-) Reihenkörper vier Rotten, jede derselben ist eben eins der vier Paare.

Alsdann lasse man das zweite Paar sich rechts ans erste, das vierte rechts ans dritte reihen; dadurch gehen gleichsam zwei der vier Rotten verloren, aber jede der zwei übrig gebliebenen begreift jetzt vier Mann, ist folglich verdoppelt. Freilich, da je zwei der vier Rotten bloß nebeneinandergebracht sind, bestehen sie im Grunde auch in ihrer ursprünglichen Stärke noch fort. Von einer wahren Verschmelzung und Verdoppelung kann erst dann ernsthaft die Rede sein wenn der Befehl den Zusammenhang aller Gerotteten auflöst und sie gleichsam untereinander vermischt, wie folgt:

a. Nach Innen Nebenreihen der Zweiten — marsch!
Fig. 79.

Ich nenne die Angehörigen der zweiten und vierten Rotten kurz die Zweiten, die der ersten und der dritten Rotte die Ersten. Auf den Befehl entfernen sich die zweimal zwei Ersten von einander, so daß die beiden Paare der Zweiten zwischen ihnen eine Stelle finden. — Ganz entsprechend ist das Verfahren beim

b. Nach Außen Nebenreihen der Zweiten — marsch! Fig. 80.

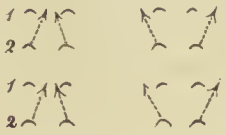


Fig. 79. Fig. 80.

c. Rechts Nebenreihen der Zweiten — marsch! Fig. 81. Jeder Angehörige des zweiten und vierten Paares tritt für sich an die rechte Seite seines Vormanns, indem das erste und dritte Paar, falls sie geschlossen standen, sich nach der Linken hin öffnen. — Entsprechend ist das Verfahren beim

d. Links Nebenreihen der Zweiten — marsch! Fig. 82.

Fig. 81. Fig. 82.

Daß die Verkleinerung der Rotten mit links oder rechts Hinterreihen, nach Außen oder nach Innen Hinterreihen von Seiten der Zweiten zu bewirken sei, ist fast selbstverständlich. Man lasse nun nach dieser Andeutung die Rottenverdoppelung von einer längeren Säule von Paaren zuerst stehenden Fußes und dann im Marsche darstellen, nehme später noch die Verdreifachung hinzu, bringe aber vor Allem die Uebungsfälle c und d (das soldatische rechts und links Doublieren der Rotten) auch mit einer aus drei Flankenreihen gebildeten Säule zur vollkommenen Fertigkeit, denn aus drei Mann besteht eben ziemlich allgemein die Rotte der in langen gleichlaufenden Linien aufgestellten Kriegsschaaren unserer Zeit. Warum sollte denn nicht ab und an auf dem Turnplatze für die militärische Gewöhnung gearbeitet werden, wenn es ohne Nachtheil und ohne Zwang geschehen kann?

4. **Uebungen** im Reihenkörper bei **geöffneten Reihen und Rotten.** — Mit Uebungen, bei denen sowohl Rotten wie Reihen eines Reihenkörpers geöffnet sind, steigern wir die Ansprüche an Ordnungsfertigkeit und Ordnungsliebe der Theilnehmer. Die

Uebungen haben, sobald sie gut ausgeführt werden, einen gewissen Reiz; andernfalls sind sie bedeutungslos. Die Beschränkung auf wenige leichtere Fälle, die wir uns auferlegen, giebt uns das Recht, die nothwendige Genauigkeit, wenn auch nicht gleich bei der ersten Probe, so doch nach mehrfacher Wiederholung streng zu fordern.

A. Bewegungsfiguren. — Aus der gewöhnlichen Aufstellung in einer Säule geleitet man die Turner so zu einer Aufstellung im regelmäßigen Viereck, daß jede Reihe ebensoviele Einzelne enthält, wie Reihen vorhanden sind, Jeder von seinem Nebenmanne denselben Abstand bekommt und einhält, wie von seinem Vormanne, alle also stehen wie Figuren auf den Feldern eines Schachbretts. Nun folgt der Befehl:

Geht alle mit 6 Schritten vorwärts das **Viereck** rechts — marsch!

Jeder Einzelne schreitet, um dem Befehle nachzukommen, links, rechts, links, rechts, links geradeaus vorwärts und macht, indem er nun das rechte Bein an's linke stellt, rechts um. Nach dreimaliger Wiederholung derselben Thätigkeit befindet er sich wieder in der anfänglichen Stellung auf der Stelle, von der er ausgieng. Fig. 83, *a*.

Geht alle mit 6 Schritten vorwärts das **Viereck** links — marsch!

Das rechte Bein macht den ersten Tritt, mit dem dritten Tritte des linken wendet man sich links u. s. w. Fig. 83, *b*.

Geht alle mit 12 Schritten vorwärts den **Kreis** rechts — marsch!

Das linke Bein schreitet zu Anfang gerade vorhinaus. Auf jedes Viertel des kleinen Kreises, auf dessen Umfange der Turner sich bewegen soll, kommen drei Schritte; die Mitte des Kreises liegt rechts von der Stelle, von der er ausgeht, und auf die er zurückkehrt. Im Marsche macht er allmählich eine ganze Drehung rechts um seine Längenaxe. Fig. 83, *c*.

Ebenso den **Kreis** links — marsch!

Das rechte Bein beginnt die Uebung. Fig. 83, *d*.

Geht alle mit 4 Schritten vorwärts das **Kreuz** rechts — marsch!

Jeder Einzelne schreitet links, rechts, links geradeaus vorwärts und stellt das rechte Bein neben das linke. Darauf schreitet er links, rechts, links wieder rückwärts und macht, indem er jetzt das rechte Bein neben das linke stellt, rechts um. Durch dreimalige Wiederholung derselben Thätigkeit beschreibt er die Bewegungsfigur des Kreuzes. Fig. 83, *e*.

Ebenso das **Kreuz** links — marsch!

Fig. 83.

B. Kreisen. — Man zähle die Einzelnen der Reihen (zur Abwechselung auch einmal) vom linken Führer an, so daß Jeder weiß, ob eine gerade oder ob eine ungerade Zahl auf ihn fällt. Die, welche eine gerade Zahl trifft, bezeichne man als die Ersten, die Uebrigen als die Zweiten. Dann heißt es:

Alle Zweiten **kreisen** (mit einer durch den Rottenabstand bestimmten Schrittzahl) links um die Ersten — lauft!

Und jeder Zweite läuft vor den Ersten, seinen Nebenmann zur Linken, welcher ruhig an Ort verbleibt, und begiebt sich hinter ihm herum, indem er stets seine linke Seite ihm zuwendet, auf seinen Platz zurück. Fig. 84, *a*. Rasch folgt die entsprechende Thätigkeit der Ersten, Fig. 84, *b*:

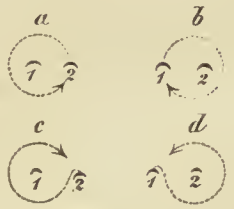


Fig. 84.

Alle Ersten **kreisen** rechts um die Zweiten — lauft!

Darauf, indem sich Jeder zuerst hinter seinen Nebenmann verfügt, Fig. 84, *c* und *d*:

Alle Zweiten **kreisen** rechts um die Ersten — lauft!

Alle Ersten **kreisen** links um die Zweiten — lauft!

Weiter machen die Zweiten aus der anfänglichen Aufstellung eine halbe Drehung links um die Längenaxe, Jeder reicht seinem Nebenmanne

zur Rechten die rechte Hand, indem er sich ihm nähert, soweit es Noth thut, und alle gehorchen auf die Worte:

Erste und Zweite **kreisen** miteinander rechts — lauft!
Hände — los! Kehrt euch alle rechts — um!
Erste und Zweite **kreisen** miteinander links — lauft!

C. Gegenzüge. — Gegenzug der Rotten links — marsch! (oder — lauft!)

Jede Rotte folgt ihrem der ersten Reihe angehörigen Führer, der von seinem Platze aus mit einem kleinen Kreisbogen sich links umkehrt, nahe an der linken Seite seines Hintermannes vorbeizieht und bei der Stelle, wo der Letzte der Rotte vor dem Abmarsch stand, Halt macht. Dadurch ist die letzte Reihe an den Platz der ersten, die erste an den Platz der letzten gelangt.

Alle rechts — um!
Gegenzug der Reihen links — marsch!
Alle rechts — um!
Gegenzug der Rotten links — marsch!
Alle rechts — um!
Gegenzug der Reihen links — marsch!
Alle rechts — um!

Hiermit findet Jeder zuletzt seinen Platz wieder. Auch in der Bewegung darf er weder Richtung noch Abstände von seinen Nebenleuten verlieren, vor Allem muß er sich wohl in Acht nehmen, daß er die Wendung zum Gegenzuge auf keinem andern Flecke mache, als wo sein Führer sie gemacht hat; bei allen Gegenzügen ist es ein gewöhnlicher Fehler, zu früh abzubiegen.

Die Fig. 85 stellt die vier aufeinanderfolgenden Aufstellungen vor Beginn der vier Gegenzüge dar; gleiche Buchstaben gehören den Gliedern derselben Reihe, gleiche Zahlen den Gliedern derselben Rotte, die Pfeile sind Wegweiser beim nächsten Gegenzuge.

Ist die Uebung erlernt, so genügt später, sie einzuleiten, der Befehl:

Abwechselnder Gegenzug der Rotten und Reihen links — marsch!

Das Rechts — um! braucht nicht gerufen zu werden. Ebenso heißt es:

Abwechselnder Gegenzug der Rotten und Reihen rechts — marsch!

und es versteht sich von selbst, daß sogleich nach jedem Gegenzuge eine Vierteldrehung links um gemacht wird.

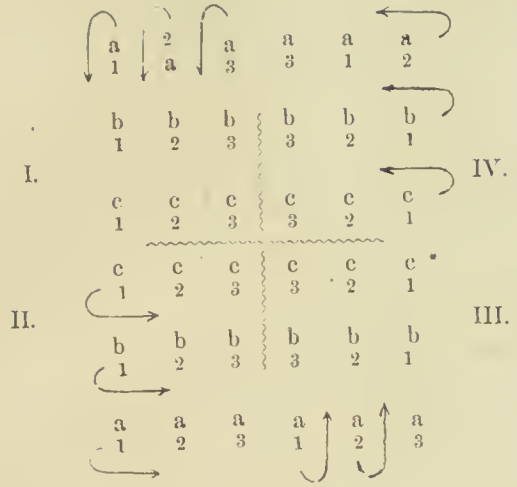


Fig. 85.

Der Reigen.

Die zuletzt beschriebenen Uebungen in geöffneten Reihen und Rotten bilden den Uebergang zu einem neuen Abschnitt der Uebungen des Reihenkörpers, bei welchem es jedoch mehr darauf ankommt, das bereits erworbene Geschick der Turner durch geschmackvolle Massenbewegung hervorzuheben, als ihre Ordnungsfertigkeit noch zu vermehren.

Alle Formen, bei deren Darstellung diese Absicht obwaltet, werden Reigenformen genannt. Wie sich mit dem Begriffe gewöhnlicher Ordnung alsbald und immer der der geraden Linie verbindet, so mit dem des Reigens die Vorstellung sanft und gleichmäßig geschwungener, womöglich in ihren Theilen symmetrisch angelegter Bewegungsbahnen.

Das Gewundene begründet freilich eine unendliche Vielartigkeit der Gestaltung, und für sich genommen, würde deshalb der Abschnitt vom Reigen eine viel reichere Ausstattung verlangen, als irgend ein anderer. Allein, da das Verlangen, in Reigenformen geübt zu werden, den Turnvereinen so lange ziemlich fern zu liegen pflegt, als sie nicht das vorübergehende Bedürfniß empfinden, ihrem gemeinsamen öffentlichen Auftreten einen festlichen Anstrich zu geben, fühle ich mich gerade hier zu besonderer Kürze verpflichtet. Ich glaube, das Rechte zu treffen, wenn ich mich darauf beschränke, an einigen ausgewählten Beispielen den Sinn und die Natur der ganzen Turnart darzulegen.

Wem diese Unternehmung Anregung und Lust zum weiteren Streben giebt oder nicht benimmt, dem wird seiner Zeit auch die Gelegenheit, sich weiter zu belehren, nicht fehlen.

Vor Allem mache ich ganz im Allgemeinen darauf aufmerksam, daß sich eine ziemliche Zahl der schon eingeübten beweglichen Ordnungsgebilde für die Zusammensetzung von Reigen benutzen läßt, so bald man nur mehrere derselben in passender Folge, Zusammenstellung und Abwechselung vorführt. Dies gilt zuerst von den Uebungen des Reihens und Schwenkens, wenn sie von vielen kleinen Reihen zugleich übereinstimmend und glatt ausgeführt werden, um so mehr, als sie wenig Raum beanspruchen. In beiden Fällen wäre es gerathen, die Darstellenden in genau voraus bestimmter Anzahl in zwei einander gegenüberstehenden Stirnlinien zu ordnen und sodann mit der einen alles das rechts vorzunehmen, was die andere links machen muß, so daß beide Linien sich in gleichartiger Bewegung und Umgestaltung bald einander nähern, bald von einander entfernen, als wäre die eine das Spiegelbild der anderen. Schon hier bemerke ich, daß man, namentlich so lange die Sache neu ist, es nicht dem Zufalle überlassen darf, daß Jeder an jedem Platze das Rechte thut. Man weist daher den Theilnehmern ein- für allemal einen bestimmten Platz im Reihenkörper an. Dabei vergißt man aber nicht, einige zuverlässige Reigener in Rückhalt zu haben, welche, wenn etwa zur festgesetzten Stunde einer der Mitgeübten Abhaltung bekommt, für ihn einspringen.

Eine besondere Zusammenstellung von Schwenkungen, welche zum Zwecke wohlgefälliger Schau eingeübt werden kann, folgt hier unter dem Namen des Schwenksterns. Sie möge nebenbei als ein Beispiel eines sich als Ganzes drehenden Reihenkörpers dienen.

1. **Der Schwenkstern.** — Vierundzwanzig Turner ziehen in Viererreihen mit verschränkten Armen um den freien Turnraum $\begin{matrix}(A\,F\,B)\\(D\,E\,C)\end{matrix}$ so herum, als ob sie beim Einzuge von E aus sich sogleich links nach D gewendet hätten; sie vertheilen sich nach einiger Zeit, indem Reihe von Reihe gleichen Abstand bewahrt, gleichmäßig im Kreise, bilden also eine offene Ring-Säule von sechs Reihen.

Auf den Befehl: Alle rechts — um! wird die Armverschränkung aufgegeben und Alle wenden sich der Mitte des Raumes zu. Der Befehl: Vorwärts — marsch! führt sie darnach derselben so viel näher, daß die Führer eben nebeneinander Platz haben. Mit Links — um! wird der sechsstrahlige Stern hergestellt. Unaufgefordert verschränkt man in jeder Stirnreihe wieder die Arme. Der

Befehl: Im Sterne — schwenkt! versetzt den Reihenkörper in langsame Drehung. Nach einer oder mehreren Umdrehungen kehrt die Ausführung des Befehls:

I.

Halbe Schwenkung (der einzelnen Viererreihen) um die Mitte **rechts** — schwenkt! die Drehungsrichtung des Sternes in die entgegengesetzte um. Ebenso die Befehle:

Halbe Schwenkung um die Mitte **links** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die Mitte **rechts** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die Mitte **rechts** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die Mitte **links** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die Mitte **links** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die Mitte **links** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die Mitte **rechts** — schwenkt!

Allemal, so lange diese und ähnliche Bewegungen dauern, wird der Drehung des Ganzen Einhalt gethan. Sollte es nöthig sein, dasselbe durch den Zuruf: Marsch! nach abgemachter Schwenkung wieder in Gang zu setzen? Man halte fest, daß nach Befolgung jedes einzelnen Befehls entweder eine Vierteldrehung des Sternes ungeheißen sich vollziehen oder ein- für allemal eine bestimmte Zahl von (16) Schritten gemacht werden müsse.

II.

Weiter: Arme — los! Hand in — Hand! Oeffnet die Reihen durch Seitwärtsgehen, soweit es die Arme erlauben, nach Außen — marsch!

Schließt die Reihen nach Innen — marsch!
Oeffnet die Reihen nach Außen — marsch!
Schließt die Reihen nach Außen — marsch!
Halbe Schwenkung um die inneren Führer **rechts** — schwenkt!
Oeffnet die Reihen von ihrer Mitte aus — marsch!
Schließt die Reihen nach Innen — marsch!
Oeffnet die Reihen nach Außen — marsch!
Schließt die Reihen nach Außen — marsch!
Halbe Schwenkung um die inneren Führer **links** — schwenkt!
Oeffnet die Reihen von ihrer Mitte aus — marsch!
Schließt die Reihen nach Innen — marsch!

III.

Endlich: Arm in — Arm!
Halbe Schwenkung um die äußeren Führer **rechts** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die inneren Führer **rechts** — schwenkt!
Arme los! — Kehrt euch Alle rechts — um! Arm in — Arm!
Halbe Schwenkung um die äußeren Führer **links** — schwenkt!
Halbe Schwenkung um die inneren Führer **links** — schwenkt!
Ganze Schwenkung um die äußeren Führer **rechts** — schwenkt!
Arme — los! Kehrt euch Alle **rechts** — um!
Arm in — Arm!
Ganze Schwenkung um die äußeren Führer **links** — schwenkt!

Da es mir nicht darauf ankommt, die Gestaltungs- und Bewegungsänderungen, welche die Strahlen des Sternes zulassen, erschöpfend aufzuführen, eine Arbeit, an welche Jeder sich machen kann, der die dargebotene Hand überhaupt nicht zurückstößt: so darf ich durch wiederholte halbe Schwenkungen um die äußeren Führer die führende Reihe alsbald in die Kreisbahn zurückbringen und die anderen ihr nachfolgen lassen, so daß die Ordnung des Sternes wieder in die der Säule zerfließt, aus welcher sie hervorgieng.

Ein anspruchsloses Marschlied, mit welchem die im Sterne gesellten Wanderer singend bis hierher ihre Schritte begleiten und regeln, wird leicht sich finden lassen. Man braucht, wenn die Wanderung stetig und ebenmäßig vor sich geht, nicht zu fürchten, daß die gewohnten Befehlsrufe ihnen unangenehm oder unverständlich würden, der Befehl das Lied, das Lied den Befehl störte.

2. **Die Schnecke.** — In höherem Maße noch, als das Reihen und Schwenken eignet sich die Uebung des Ziehens zur Verwerthung im Reigen. Ich beschreibe sogleich eine Anzahl von Bewegungsformen, welche hierbei beachtenswerth sind, in solchem Zusammenhange, als ob eine dieser Formen unmittelbar aus der anderen hervorgienge, ohne jedoch damit sagen zu wollen, daß die Verbindung, in die ich sie bringe, unauflöslich und unerläßlich sei.

Den rechteckigen Turnraum $\begin{Bmatrix} A\,F\,B \\ D\,E\,C \end{Bmatrix}$, den wir bei allen unseren Uebungen vorausgesetzt haben, mögen diesmal die Turner bei E in einer Säule von zwei Flankenreihen, betreten. Gezweiet (zu zweien gerottet) ziehen sie von E nach F. Hier biegen die beiden Flankenreihen zum Gegenzuge, die eine rechts, die andere links ab, und beide durchschlängeln ihre Hälfte des Platzes, von nun an in langsamem Laufe, bis in die Umzugsbahn, Fig. 86, laufen alsdann in dieser, die eine in der Richtung CD, die andere in der Richtung DC, so herum, daß sie nach einiger Zeit einander begegnen. Aus-

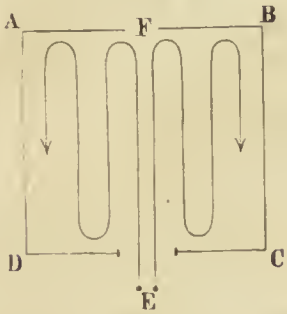


Fig. 86.

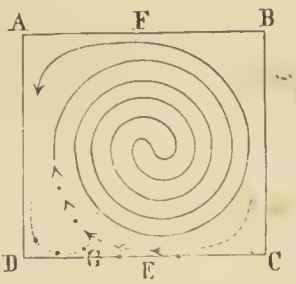


Fig. 87.

weichend laufen sie sodann rechts und bei der zweiten Begegnung links an einander hin. Sobald dann bei der Bewegung die links kreisende Reihe, dieselbe, deren Glieder beim Einzuge an der rechten Seite marschierten, wiederum *rechts* ausweicht, schieben sich die Einzelnen der anderen Reihe umwendend in dieselbe ein, so daß jeder von ihnen hinter denjenigen zu laufen kommt, den er beim Einzuge zur Rechten hatte — vergl. Fig. 87 bei G! — und alle zusammen nur noch eine einzige große Flankenreihe bilden.

Der Führer dieser Reihe umkreist nun als Vorläufer in stets engeren spiralförmigen Windungen die Mitte des Platzes, biegt daselbst angelangt, im Gegenzuge links ab, windet sich, immer neben der beim Einlauf von ihm beschriebenen Bahn hin, aus dem Knäul der Schnecke heraus und führt die Reihe in die Umzugsbahn zurück, Fig. 87.

3. **Das Durchschlängeln.** — Sind alle daselbst angelangt, so marschiert er langsam nach E zurück, und zieht abermals quer über den Platz nach F hinüber. Hier schreitet er rechts, sein Hintermann dagegen links in die Umzugsbahn zurück, und so weiter geht jeder Erste zur Rechten, jeder Zweite zur Linken, bis die ganze Schaar sich abermals in zwei Flankenreihen abgetheilt hat. Diese begegnen sich bei E und

die Einzelnen durchwandeln hier auf einer Schlangenlinie die Zwischenräume zwischen den Einzelnen der entgegenkommenden Reihe, wie Fig. 88 andeutet. — Beim ersten Versuche ist es wohlgethan, eine von beiden Flankenreihen stille halten zu lassen, so lange die andere sich durch sie bewegt; später rücken beide zugleich fort. —

Bei der zweiten Begegnung, welche bei F stattfindet, bilden die beiden Führer ein Paar und setzen den Umzug (Arm in Arm) nach der einen Seite an der Innenseite der einen Flankenreihe fort, ihre

Fig. 88.

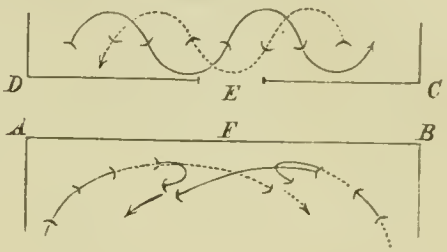


Fig. 89.

beiden Hintermänner vereinigen sich als zweites Paar, um auf der Innenseite der anderen Flankenreihe nach der anderen Seite ihren Weg zu nehmen, ein drittes Paar folgt dem ersten, das vierte dem zweiten und so fort. Fig. 89. — Bei E wiederholen die Paare das früher von den Einzelnen ausgeführte Durchschlängeln.

4. **Die Kette.** — Kommen nach dem Durchschlängeln der Paare beide Reihenkörper wieder nach F, so schieben sich die Paare in der Reihenfolge, in welcher sie sich gebildet haben, hintereinander und folgen sämmtlich dem ersten Paare auf einer Schlangenlinie über die Mitte des Platzes. Bei E wendet sich das führende Paar rechts (oder links) herum und windet die Schlangenlinie in der entgegengesetzten Richtung nach F zurück, indem es zunächst durch den Zwischenraum zwischen dem dritten und vierten Paare geht u. s. w. Die übrigen Paare folgen auf gleicher Bahn. Fig. 90. — Schließt sich am Ende das erste Paar dem letzten an, so läßt sich die nunmehr geschlossene Kette nach Belieben fortsetzen. Man mag es damit halten, wie man will.

5. **Die Schleife.** — Wir aber lassen das führende Paar sofort bei F in die Umzugsbahn zurückkehren und, sobald alle Paare die Kette vollendet haben, in der Umzugsbahn um die beiden ihm nächsten Paare von Innen nach Außen so kreisen, daß die in Fig. 91 ab-

gebildete Schleife entsteht. Die übrigen Paare thun's ihm nach, so daß eins nach dem anderen am nemlichen Orte in die Figur der

Fig. 90.

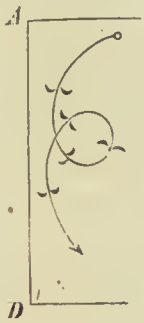


Fig. 91.

Schleife ein- und austritt. — Auch die Schleife kann im Umzuge jedesmal wiederholt werden, so oft eine genügende Zahl von Paaren sich aus der vorhergehenden Schleife losgewickelt hat.

6. **Die Achte.** — Endlich aber, etwa von B aus, wendet sich das führende Paar mitten über den Platz weg nach D, von da nach A und weiter nach B, so zwar, daß es zum zweiten Male die Mitte des Platzes betritt, wenn gerade die Hälfte aller Paare dieselbe überschritten hat. Von nun an findet diejenige Durchkreuzung statt, welche die Figur der Achte, Fig. 92, entstehen läßt, indem je ein Paar von

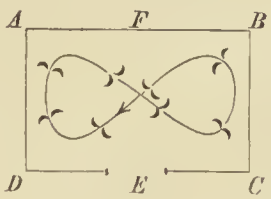


Fig. 92.

B her und ein anderes von A her über die Mitte des Platzes schreitet. Die Achte wird vollständig geschlossen, wenn sich das erste Paar dem letzten anschließt. Sie ist im Grunde eine Kette mit zwei Gliedern, wie man denn in der That die Kette allmählich in die Achte überführen kann, wenn man das voranschreitende Paar dazu anhält, die

Kette nicht bloß mit Durchziehen hinter dem dritten, sondern demnächst auch dem vierten, dem fünften, dem sechsten Paare zu eröffnen.

Ketten, Schleifen und Achten mit Reihenkörpern auszuführen, welche aus größeren Stirnreihen, desgleichen aus Flankenreihen zusammengesetzt sind, die verschiedenen Figuren in Verbindung zu setzen, im Verlaufe der Bewegung die Reihen der einen in die der anderen Art umzubilden, oder die größeren Reihen in kleinere zu zerlegen, ohne daß die Bewegung eine Unterbrechung erleidet, das überlasse ich dem Sinnen und Bemühen, dem Geschmack und der Zeichenkunst wohldenkender Freunde.

7. Eine schöne und sehr leichte **Verbindung von Ziehen und Schwenken** zu einem Reigen erhält man auf folgende Art: Man führe die Turner in einer Flankenreihe bei E auf den Turnraum und nach F hinüber, lasse wie bei der Vorbereitung des Durchschlängelns jeden ersten rechts, jeden zweiten links in die Umzugsbahn eintreten, führe die Reihe der Ersten entlang BC, der Zweiten entlang AD nach E zurück und bilde hier beim Zusammentreffen aus je einem Ersten und einem Zweiten ein Paar. Arm in Arm ziehe Paar auf Paar abermals durch die Mitte, schwenke bei F wiederum abwechselnd rechts und links in die Umzugsbahn und kehre nach E zurück, um in ähnlicher Weise zur Bildung einer Viererreihe beizutragen, wie es zuvor sich selbst aus den Einzelnen gebildet hatte u. s. w. Fig. 93.

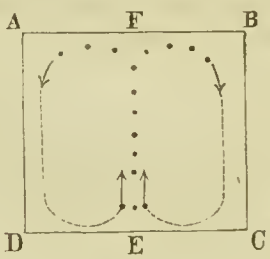
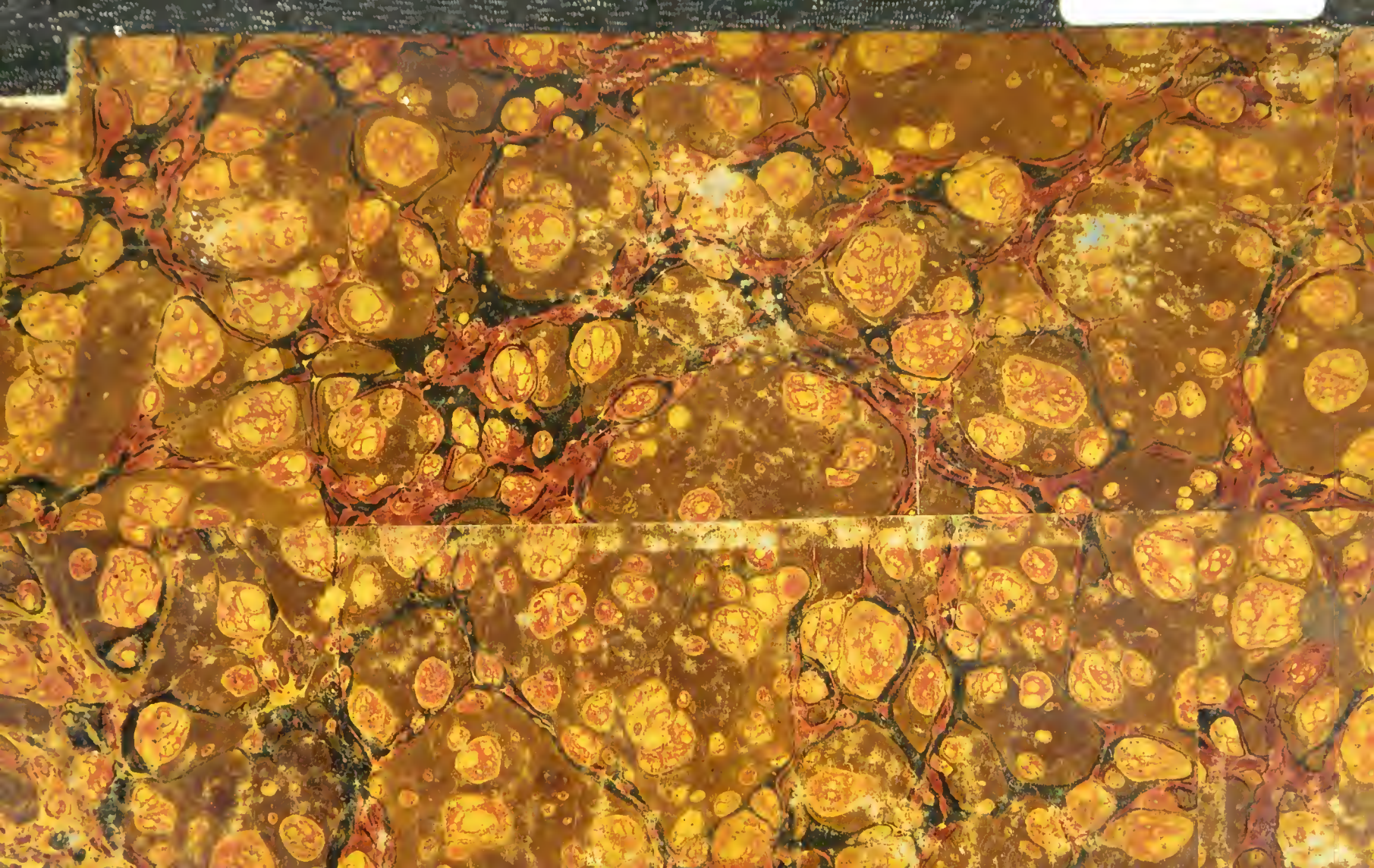


Fig. 93.

Hat man je nach der Zahl der Turner Viererreihen, oder auch Achter- oder Sechzehnerreihen gebildet, so läßt man den ganzen Reihenkörper halten, gestaltet die vorderste der Reihen durch Rechtsdrehung der Einzelnen, die zweite durch Linksdrehen und so fort alle Reihen durch entsprechende Drehung in Flankenreihen um, läßt dann die erste und die zweite Reihe gerade aus in die Umzugsbahn ein-

rücken, reiht die dritte hinter die erste, die vierte hinter die zweite, sobald es deren Fortschritt erlaubt und so fort, bis alle Turner wieder in zwei Flankenreihen an der Umgränzung gesammelt stehen, der Aufforderung zum Abmarsch oder anderen Befehles gewärtig.

Oder aber löst man den entstandenen Körper von Vierer- oder Achterreihen genau ebenso wieder in die eine Flankenreihe Aller auf, wie er aus derselben allmählich hervorgieng, indem man die Achterreihe bei F in Viererreihen spaltet, welche sich nach halb vollendetem Umzuge bei E eine hinter die andere schieben, bei F wieder in Paare zerfallen und so fort. Will man einen Reigen als selbständiges Bewegungsspiel vorführen, so mag man gern dem Gesetz sich unterwerfen, daß am Schlusse die Ordnungen des Anfangs, wie mannigfach sie inzwischen auch mit anderen vertauscht sind, getreulich wiederkehren sollen.

WELLCOME LIBRARY INSTITUTE

Druck von C. Grumbach in Leipzig.